REX SPORT

REX BX-400 E

Heimtrainer-Ergometer

BEDIENUNGSANLEITUNG

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-1 20.06.12 10:30

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **D-3**
Kennzeichnung wichtiger Hinweise **D-3**
Wichtige Sicherheitshinweise **D-4**
Explosionszeichnung **D-5**
Stückliste **D-6**
Montage **D-9**

Trainingsanleitung **D-36**
Trainingsgestaltung/Hinweise D-36
A Intensität D-36
B Häufigkeit D-36
C Motivation D-36
D Organisation der Trainigseinheiten D-36
1. Aufwärmphase D-36
2. Trainingsphase D-37
3. Abkühlphase D-37
E Muskelaufbau D-37
F Gewichtsabnahme D-37

Bedienung **D-38**
Voreinstellungen D-38
Tastenfunktion D-38
Anzeige-Informationen D-39
Trainings-Parameter D-39
Trainings-Programme D-40
A Manuell D-40
B Profil-Programme D-40
C Anwender-Programm D-40
D Puls-Programm D-41
E Watt-Programm D-42
F Körperfett-Analyse D-42
Körperfettanteil D-43
BMI D-43
G Fitness-Test D-43

Pflege/Wartung **D-44**
Technische Daten **D-44**
Entsorgung **D-44**
Gewährleistung **D-46**

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-2 20.06.12 10:30

Vorwort

wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:

Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.

Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.

Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-3 20.06.12 10:30

Wichtige Sicherheitshinweise

Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät entspricht der DIN EN 957-1/5 und ist nur für den privaten Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich nur in trockenen Innenräumen bei Raumtemperatur. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit, Staub/Dreck und extremen Temperaturschwankungen.

Stellen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für den Boden/Teppich. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld und lassen Sie um das Gerät einen Freiraum von mind. 0,5 m.

Stellen Sie sicher, dass niemals Flüssigkeiten (inkl. Körperschweiß!) in das Geräteinnere bzw. in den Fitness-Computer gelangen.

Benutzen Sie das Gerät nur wie vorgegeben! Wenn Sie während der Montage oder der Überprüfung defekte Bauteile finden, bzw. während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Benutzen Sie das Gerät bis zur Behebung des Problems nicht.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Schrauben und Muttern sicher befestigt und fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 130 kg nicht überschreiten.

Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen.

Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern.

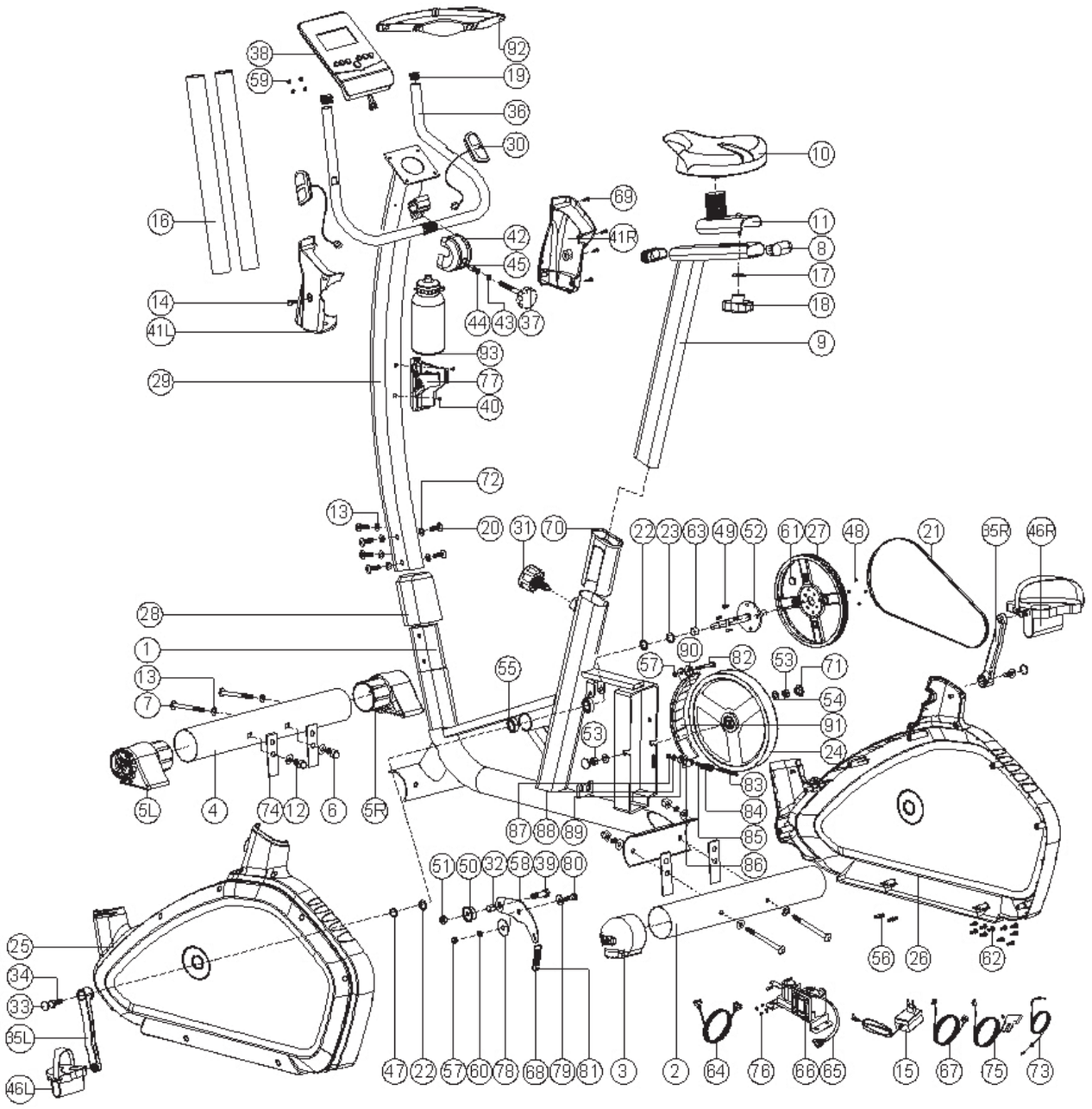
Seien Sie beim Heben und Bewegen des Gerätes vorsichtig, um z. B. Verletzungen Ihres Rückens zu vermeiden. Benutzen Sie wenn möglich immer Hubtechniken oder suchen Sie Hilfe.

Verwenden Sie zum Betrieb nur das mitgelieferte Original-Netzteil. Das Gerät, als auch das Netzteil ist nur für den Innenbetrieb bestimmt. Als Stromquelle darf nur eine abgesicherte 220–240 V/50Hz Steckdose verwendet werden! Lebensgefahr!

Ziehen Sie nach dem Training, zum Säubern oder Warten des Trainingsgerätes den Netzstecker ab.

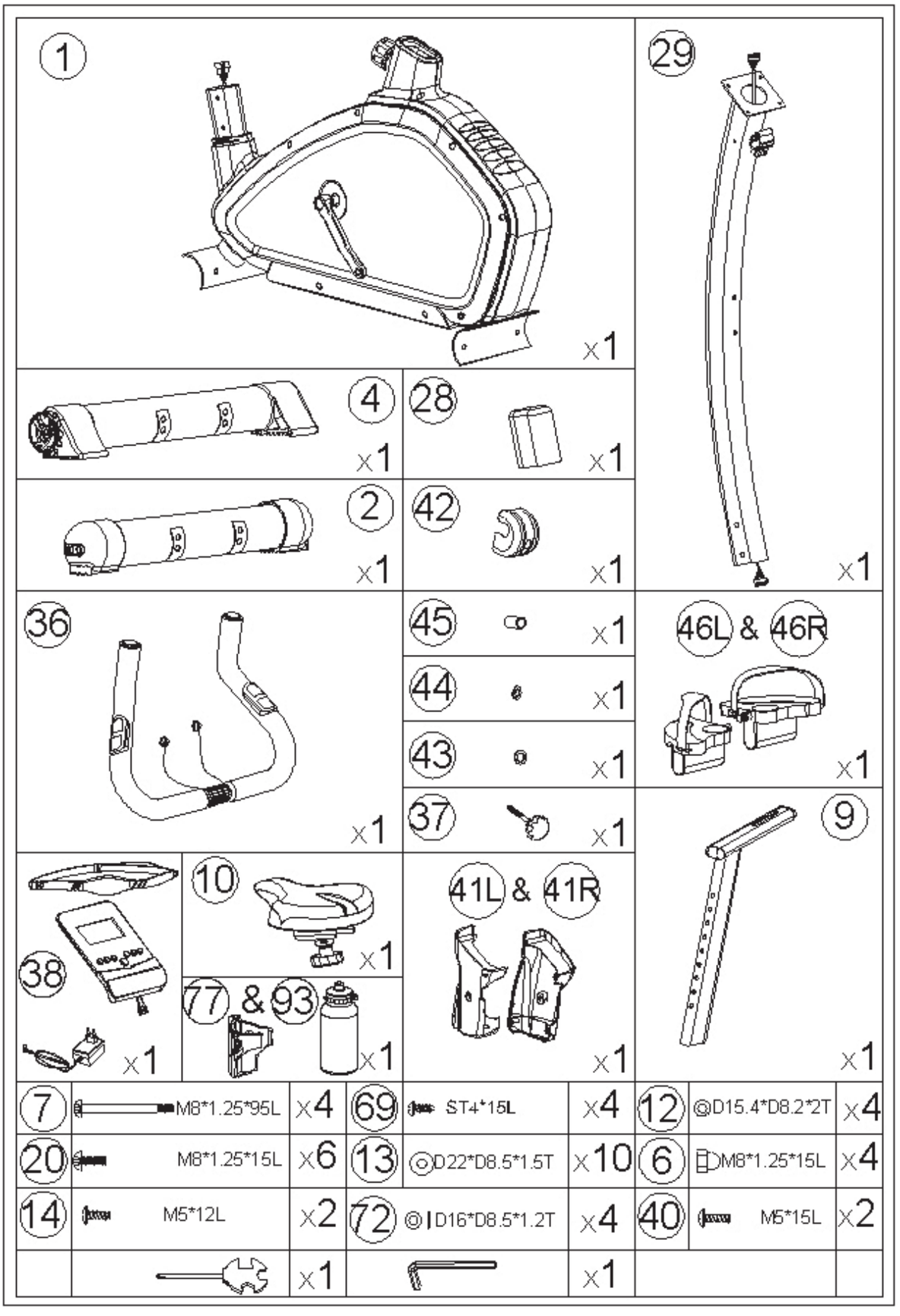
REX_Trainer_BX400E_12.indd D-4 20.06.12 10:30

Explosionszeichnung



REX_Trainer_BX400E_12.indd D-5 20.06.12 10:30

Stückliste



REX_Trainer_BX400E_12.indd D-6 20.06.12 10:30

Nr.	Name	Größe	Menge
1	Rahmen		1
2	Standfuß hinten		1
3	Höhenregulierung		2
4	Standfuß vorne		1
5L	Transportrolle vorne links		1
5R	Transportrolle vorne rechts		1
6	Hutmutter	M8 x 1.25 x 15L	4
7	Innen-Sechskant-Schraube	M8 x 1.25 x 95L	4
8	Abdeckkappe		2
9	Sattelstützrohr		1
10	Sattel	DD-356	1
11	Sattelschiebeführung		1
12	Federringe	D15.4 x D8.2 x 2T	8
13	Unterlegscheibe	D22 x D8.5 x 1.5T	10
14	Schraube	ST4 x 1.41x15L	2
15	Netzstecker		1
16	Soft-Handgriffe	D20 x 7Tx560L	2
17	Unterlegscheibe	D25 x D8.5 x 2T	1
18	Feststellknopf		1
19	Stopfen		2
20	Innen-Sechskant-Schraube	M8 x 1.25 x 15L	6
21	Riemen		1
22	Unterlegscheibe	D21 x D16.2 x 0.3T	2
23	Unterlegscheibe	D24 x D16 x 1.5T	1
24	Schwungrad		1
25	Kettenschutz links		1
26	Kettenschutz rechts		1
27	Antriebsrad		1
28	Abdeckung		1
29	Lenker-Stützrohr		1
30	Pulssensor		2
	Kabel Pulssensor		2
31	Feststellschraube		1
32	Buchse	D20 x D14 x 11.5	1
33	Abdeckung Schraube		2
34	Schraube	M8 x 1.25 x 25	2
35L	Pedalarm links		1
35R	Pedalarm rechts		1
36	Lenker		1
37	Feststellschraube		1
38	Display	SM-2613-71	1
39	Innen-Sechskant-Schraube	M10 x 35L	1
40	Schraube	M5 x 0.8 x 15L	2
41L	Abdeckung links		1
41R	Abdeckung rechts		1
42	Abdeckung		1
43	Unterlegscheibe	D16 x D8.5 x 1.2T	1
44	Federscheibe	D15.4 x D8.2 x 2T	1
45	Buchse	D8.2 x D12.7 x 33	1
46L	Pedal		1
46R	Pedal		1
47	C-Clip	S-16(1T)	1
48	Nylonmutter	M6 x 1.0 x 6T	4
49	Schaube	M6 x 1.0 x 15L	4
50	Leerlaufrad		1
51	Kunststoff Hutmutter	M10 x 1.5 x 10T	1
52	Kurbelachse		1
53	Mutter selbstsichernd	3/8"-26UNF x 6.5T	2

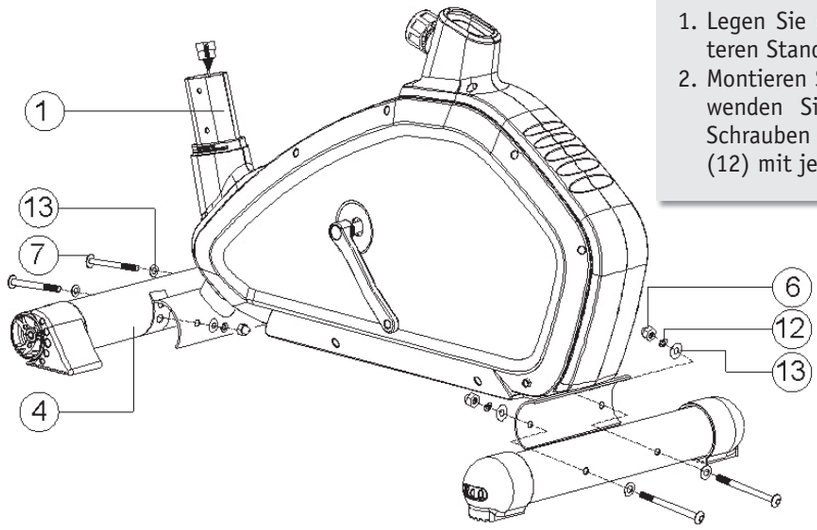
REX_Trainer_BX400E_12.indd D-7 20.06.12 10:30

Nr.	Name	Größe	Menge
54	Federscheibe	D22 x D10 x 2T	2
55	Führung	#99502	2
56	Stift		2
57	Nylonmutter	M8 x 1.25 x 8T	2
58	Befestigungsplatte Leerlaufrad		1
59	Schraube	M5 x 10L	4
60	Mutter	M8 x 1.25 x 6T	1
61	Magnet rund		1
62	Schraube	ST4.2 x 1.4 x 20L	10
63	Abstandshalter	D22 x D16 x 6.4T	1
64	oberes Computerkabel	1000L	1
65	unteres Computerkabel	600L	1
66	Motor		1
67	Kabel	700L	1
68	Feder	D2.2 x D14 x 55L	1
69	Schraube	ST4 x 1.41 x 1 5L	4
70	Innenrohr		1
71	Abdeckung Schraube		2
72	Unterlegscheibe	D16 x D8.5 x 1.2T	4
73	Zugseil	D1.5 x 460L	1
74	Puffer		4
75	Sensorkabel		1
76	Schraube	ST4.2 x 1.4 x 15L	4
77	Trinkflaschenhalter		1
78	Unterlegscheibe Plastik	D50 x D10 x 1.0T	1
79	Unterlegscheibe	D25 x D8.5 x 2.0T	1
80	Schraube	M8 x 1.25 x 25L	1
81	Plastikabdeckung		2
82	Schraube	M8 x 52L	1
83	Schraube	M6 x 65L	1
84	Feder	D1.2 x 55L	1
85	Mutter	M6 x 1 x 6T	1
86	Befestigungsplatte Magnet		1
87	Nylonmutter	M6 x 1 x 6T	1
88	Unterlegscheibe	D6 x D19 x 1.5T	1
89	Unterlegscheibe	D13 x D6.5 x 1.0T	1
90	Magnetgehäuse		6
91	Magnet		7
92	Brustgurt		1
93	Trinkflasche		1

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-8 20.06.12 10:30

Montage

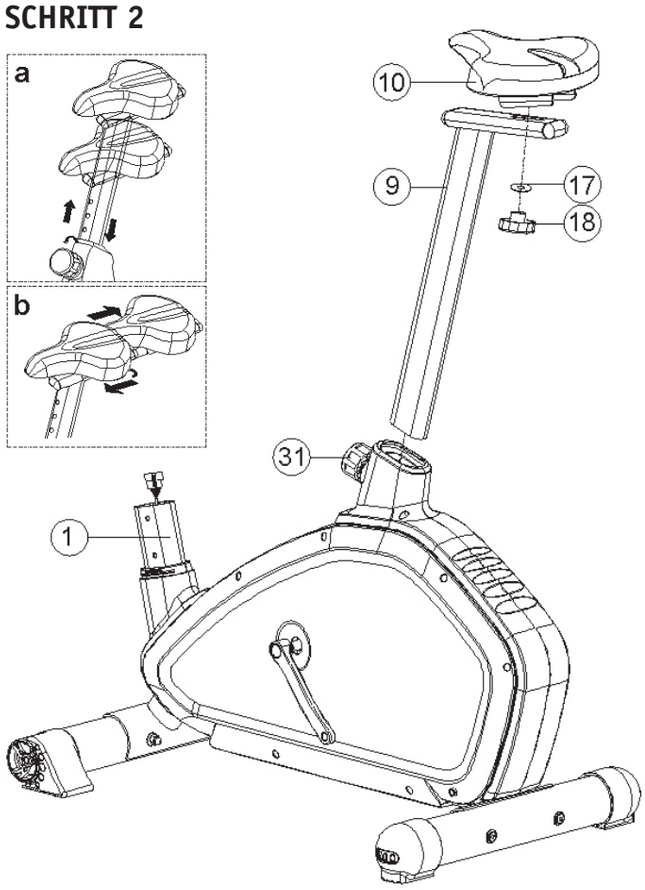
SCHRITT 1



ACHTUNG

1. Legen Sie den vorderen Standfuß (4) und den hinteren Standfuß (2) wie abgebildet auf den Boden.
2. Montieren Sie beide Standfüße am Rahmen (1). Verwenden Sie hierfür jeweils vier Innen-Sechskant Schrauben (7), vier Hutmuttern (6), vier Federringe (12) mit je einer Unterlegscheibe (13).

SCHRITT 2



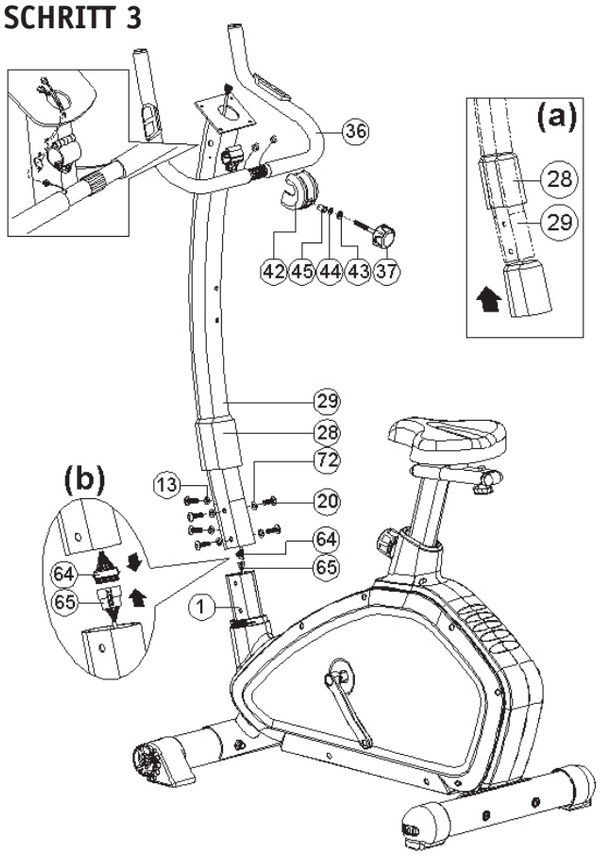
ACHTUNG

1. Drehen Sie die Feststellschraube (31) in das Loch des Rahmens (1) ein.
2. Führen Sie das Sattelstützrohr (9) in den Rahmen.
3. Richten Sie ein Loch des Sattel-Stützrohres auf die Feststellschraube aus.
4. Ziehen Sie zur Höhenverstellung des Sattel-Stützrohres den Knauf der Feststellschraube in Richtung Lenker (s. Abb. a).
5. Stellen Sie sicher, dass die Feststellschraube richtig einrastet und ziehen Sie sie fest an.
6. Befestigen Sie anschließend den Sattel (10) mit dem Sattel-Stützrohr (9) mittels Unterlegscheibe (17) und Feststellknopf (18). Den Sattelabstand zum Lenker können Sie stufenlos Ihrer Körpergröße anpassen (s. Abb. b).

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-9 20.06.12 10:30

Montage

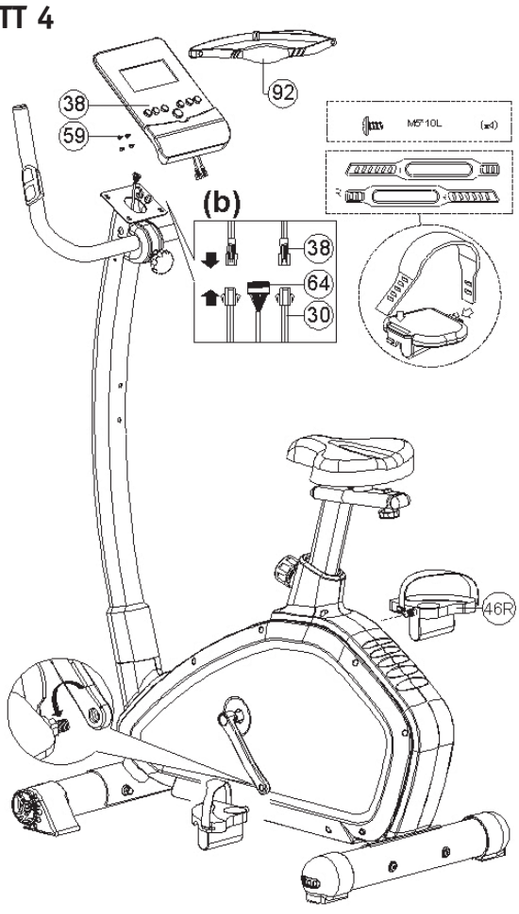
SCHRITT 3



ACHTUNG

1. Verbinden Sie das obere mit dem unteren Computerkabel (64 + 65) (s. Abb. b).
2. Schieben Sie das Lenker-Stützrohr (29) samt Abdeckung (28) auf den Hauptrahmen (1) (s. Abb. a). Achten Sie darauf, dass das Computerkabel nicht eingeklemmt wird.
3. Befestigen Sie nun das Lenker-Stützrohr mit sechs Innen-Sechskant-Schrauben (20) sowie jeweils sechs Unterlegscheiben (13 + 72) am Rahmen.
4. Klemmen Sie nun den Lenker (36) in die Lenkerverschlussklammer.
5. Fixieren Sie den Lenker samt Abdeckung (42) mit der Feststellschraube (37), der Unterlegscheibe und Federscheibe (43 + 44) sowie der Abstandshülse (45).
6. Ziehen Sie jeweils die Pulssensorkabel (30) des Lenkers durch die seitlichen Löcher im Lenker-Stützrohr nach oben (s. Abb.).

SCHRITT 4



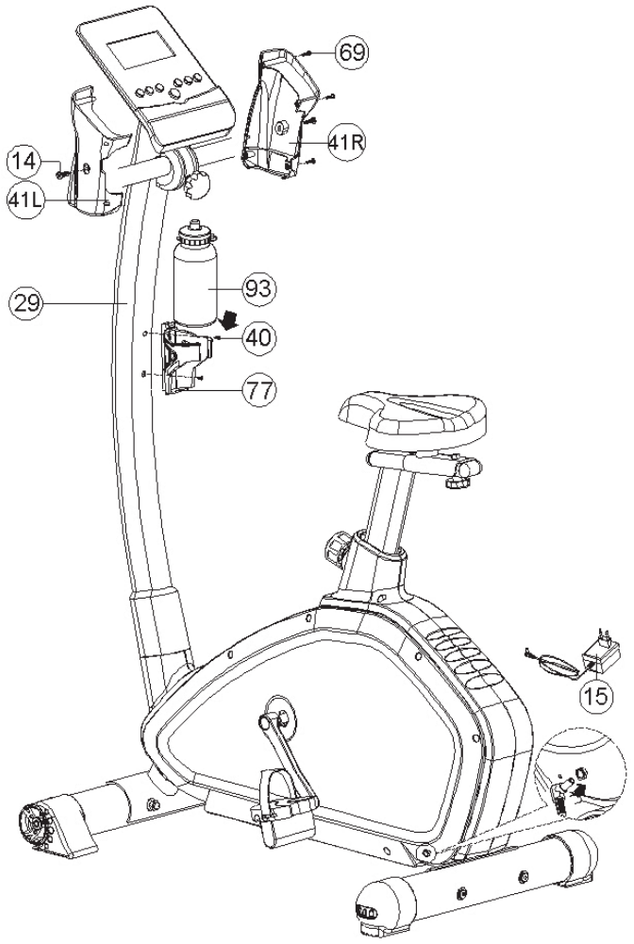
ACHTUNG

1. Montieren Sie das linke (46L) und das rechte (46R) Pedal. Achten Sie bei der Montage darauf, dass beide Pedale auf der jeweils richtigen Seite angebaut werden, da diese sonst ausbrechen können. Das rechte Pedal wird im Uhrzeigersinn und das linke gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt. Zur besseren Identifikation sind die Pedale mit einem „L“ für links bzw. einem „R“ für rechts gekennzeichnet. Ziehen Sie beide Pedale fest an.
2. Verbinden Sie das obere Computerkabel (64) sowie die Kabel der Pulssensoren (30) mit dem Display (38).
3. Fixieren Sie das Display mit vier Schrauben (59) am Lenker-Stützrohr.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-10 20.06.12 10:30

Montage

SCHRITT 5



ACHTUNG

1. Montieren Sie die linke und rechte Abdeckung (41L + 41R) mit zwei Schrauben (14) sowie vier kleinen Schrauben (69).
2. Fixieren Sie den Trinkflaschenhalter (77) mit zwei Schrauben (40) am Lenker-Stützrohr (29).
3. Stellen Sie das Gerät an dem dafür vorgesehenen Standort auf.
4. Richten Sie den Heimtrainer mittels der hinteren linken und rechten Höhenregulierung so aus, dass er sicher und fest steht.
5. Stecken Sie den Stecker des Netzteils in die Buchse am hinteren linken Ende des Heimtrainers.
6. Stecken Sie anschließend das Netzteil in die Steckdose. Das Gerät ist betriebsbereit.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-11 20.06.12 10:30

Trainingsanleitung

Die Nutzung Ihres Fitness-Gerätes wird Ihnen zahlreiche Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln betonen und Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät auch beim Abnehmen helfen.

TRAININGSGESTALTUNG/-HINWEISE

Um ein optimales Training zu erzielen, sollten Sie vor Beginn des Trainings einige wichtige Dinge bezüglich der Art und Weise (wie man trainiert) und der Gestaltung des Trainings beachten. Um sich gesundheitlich und körperlich zu verbessern, sollten folgende Faktoren bei der Planung des Trainings beachtet werden:

A Intensität

Das Training muss so gestaltet werden, dass die körperliche Belastung während des Trainings höher ist als bei normaler Belastung. Atemlosigkeit bzw. Erschöpfung darf jedoch nicht auftreten. Bei einem effektiven Training sollte sich der Puls zwischen 70 % und 85 % des Maximalpulses bewegen (s. auch Kapitel „Trainingsphase").
Während der ersten Trainingswochen sollte sich der Puls bei ca. 70 % des Maximalpulses befinden und in den darauf folgenden Wochen und Monaten langsam bis 85 % des Maximalpulses steigen. Die Trainingsanforderungen können z. B. durch Verlängerung der Trainingsdauer und/oder eine Erhöhung der Schwierigkeitsstufen, entsprechend der steigenden Kondition, erhöht werden. Sie haben mit folgenden Hilfsmitteln die Möglichkeit Ihre Pulsfrequenz zu kontrollieren:

a) Sie können Ihren Pulsschlag selbst fühlen und die Schläge pro Minute zählen (z. B. am Handgelenk) → Messung der Pulsfrequenz auf herkömmliche Weise.
b) Sie können den Puls mittels der am Griff angebrachten Sensorflächen messen.
c) Sie können Ihre Pulsfrequenz auch durch spezifische, kalibrierte Puls-Mess-Geräte bestimmen.

Die Pulsmessung per Sensor dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungenvom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei manchen Personen ist die pulsschlagbedingte Hautwiderstandsänderung so gering, dass das Ergebnis nicht für eine genaue Pulsmessung ausreicht.

B Häufigkeit

Experten empfehlen, je nach Trainingsziel, 3–5 Einheiten pro Woche zu trainieren. Das Training sollte mit einer ausgewogenen und gesunden Ernährung begleitet werden. Ein durchschnittlicher Erwachsener braucht mind. 3 Trainingseinheiten pro Woche, um eine Veränderung des Körpergewichts oder Verbesserung der Kondition zu erzielen bzw. 2 Trainingseinheiten pro Woche, um den derzeitigen Zustand zu halten.

C Motivation

Um ein Trainingsprogramm erfolgreich zu absolvieren, ist Regelmäßigkeit ein sehr wichtiger Punkt. Auch geistige Vorbereitung, sowie ein fester Zeitraum und Platz pro Trainingseinheit tragen dazu bei. Es ist empfehlenswert, sich immer sein persönliches Ziel vor Augen zu halten und wenn möglich, nur bei guter Laune zu trainieren. Trainieren Sie kontinuierlich, um sich Tag für Tag weiterzuentwickeln und dem Trainingsziel näher zu kommen.

D Organisation der Trainingseinheiten

Es gibt 3 Trainingsphasen die bei jedem Training durchgeführt werden sollten:

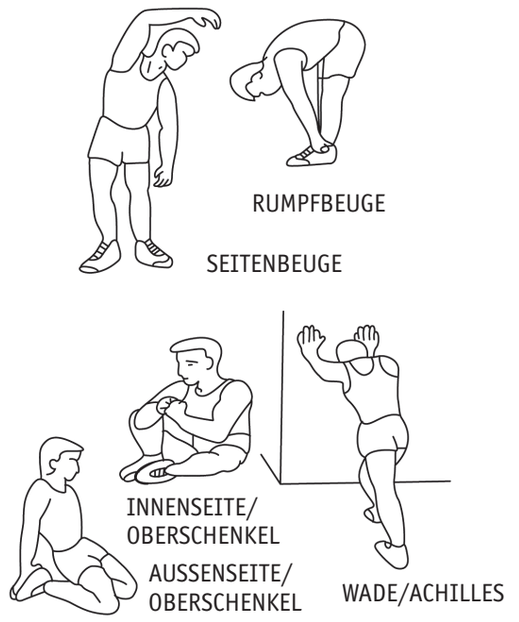
a) Aufwärm-Phase

b) Trainings-Phase

c) Abkühl-Phase

1. Aufwärmphase

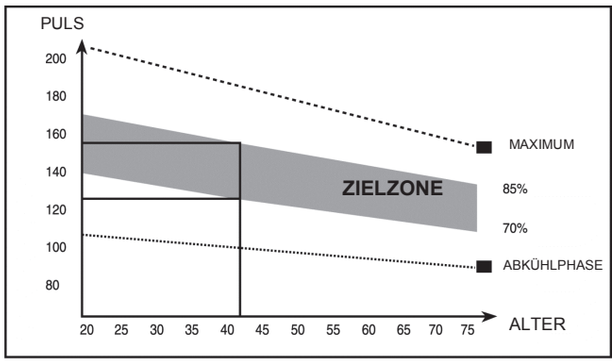
Diese Phase trägt zu einer guten Durchblutung des Körpers und einer richtigen Funktion der Muskeln bei. Ebenso verringert sie das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist daher empfehlenswert, vor jeder Trainingseinheit ein paar Dehnübungen (s. Abb.) zu machen. Jede Übung sollte ca. 30 Sekunden andauern. Vermeiden Sie hierbei ruckartige Bewegungen und belasten Sie die Muskeln nicht. Stoppen Sie die Dehnübung sobald es schmerzt.



REX_Trainer_BX400E_12.indd D-12 20.06.12 10:30

2. Trainingsphase

Achten Sie beim Training darauf, dass Sie Ihr Tempo gleichmäßig und durchgehend halten. Für ein optimales Training sollte die Belastung so gewählt sein, dass Ihr Puls einen Wert von ca. 70–85% des Maximalpulses erreicht (Zielzone) Anhand der Grafik können Sie die für Sie passende Zielzone ablesen:



Die Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Für den Einstieg ist eine Trainingszeit von ca. 15–20 Minuten üblich.

Wenn Sie nach einiger Zeit einen höheren Fitnessstand erreicht haben, müssen Sie eventuell länger und höher dosiert trainieren.

Achten Sie während des Trainings auf Ihre Körperhaltung:

- Oberkörper möglichst aufrecht halten
- Blick nach vorne richten
- Die Bewegung sollte möglichst aus den Beinen heraus kommen
- Nicht freihändig trainieren! – Die Arme sollen den Körper stabilisieren.
- Fersen während des Trainings wie beim klassischen Langlaufstil leicht anheben
- Öfters die Griffposition wechseln

3. Abkühlphase

Diese Phase dient zur Entspannung der Muskeln und des Herz-Kreislauf-Systems. Reduzieren Sie hierfür z. B. das Tempo für ca. 5 Minuten. Wiederholen Sie anschließend die in Phase 1 beschriebenen Dehnübungen. Denken Sie daran, dass Sie auch in dieser Phase keine ruckartigen Bewegungen machen und das Sie die Muskeln nicht belasten.

E Muskelaufbau

Um Ihre Muskeln mittels des Heimtrainers aufzubauen, muss die Trainingsbelastung höher gewählt werden. Unter Umständen werden Sie feststellen, dass das Trainings-Programm aufgrund Ihrer Fitness nicht in voller Länge durchgehalten werden kann.

Ändern Sie in diesem Fall Ihren Trainingsplan wie folgt ab:

Sie sollten während der Warmlaufphase und der Abkühlphase wie gewohnt trainieren. Erhöhen Sie jedoch am Ende der Übungsphase die Belastung, damit Ihre Beine stärker trainiert werden. Falls Sie jedoch die Zielzone des Pulses überschreiten, müssen Sie Ihr Tempo unbedingt verringern!

F Gewichtsabnahme

Damit Ihr Körper richtig arbeiten kann, benötigt er wie ein Motor „Treibstoff". Die Muskulatur erhält Sauerstoff von dem kardio-vaskulärem System des Körpers. Dieser Sauerstoff wird zum einen zur Energieversorgung der Muskeln und auch zur Verbrennung von Kohlenhydraten bzw. Fetten genutzt. Aufgrund der chemischen Zusammensetzung kann die Umwandlung von Körperfetten in Energie nur dann stattfinden, wenn Sie ein aerobes Training absolvieren, das heißt, wenn ausreichend Sauerstoff beim Training vorhanden ist. Bei anaerobem Training („außer Atem sein") herrscht Sauerstoffmangel, wodurch kein Fett abgebaut werden kann. Der Körper hat bei 50% bis 80% des Maximalpulses (Maximalpuls = 220 – Lebensalter) noch genügend Sauerstoff und kann in diesem Bereich die besten Ergebnisse bzgl. der Fettverbrennung erzielen. Die Fettverbrennung wird gesteigert, je öfter und länger Sie ein solches Training absolvieren.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-13 20.06.12 10:30

Bedienung

VOREINSTELLUNGEN

Nachdem Sie das Gerät mittels Einstecken des Netzsteckers in Betrieb genommen haben, müssen Sie für eine korrekte Anzeige das aktuelle Datum und die Uhrzeit eingeben.

Einstellung

1. Wählen Sie jeweils mit den AUF-/AB-Tasten den richtigen Wert aus und bestätigen Sie ihn mit der MODUS-Taste. Geben Sie nacheinander die folgenden Werte ein: Jahr/ Monat/Tag/Stunde/Minute.

Anschließend können Sie Ihre persönlichen Daten eingeben. Dies ist notwendig, da sonst diverse Programme und Tests nicht richtig arbeiten bzw. falsche Ergebnisse anzeigen. Sie können bis zu 9 Anwenderprofile (U1 – U9) speichern.
Sind im Gerät bereits Anwenderprofile gespeichert, so können Sie jetzt ein Profil mit den AUF-/AB-Tasten auswählen und mit der MODUS-Taste bestätigen.

Eingabe Anwenderprofil

1. Wählen Sie mit den AUF-/AB-Tasten das gewünschte Anwenderprofil (U1 – U9) aus und bestätigen Sie mit der MODUS-Taste.

2. Geben Sie nun die folgenden Werte mittels den AUF-/AB-Tasten (Werte) und MODUS-Taste (Bestätigung) ein:

   A) GESCHLECHT (♀/♂)

   B) ALTER (AGE)

   C) GRÖSSE (HGT)

   D) GEWICHT (WGT)

TASTENFUNKTIONEN

START/STOP:
Mit dieser Taste starten und beenden Sie ein Training.

AUF/AB:
Mit den AUF-/AB-Tasten können Sie verschiedene Programme auswählen und Werte einstellen. Außerdem können Sie mit diesen Tasten die Belastungsstufen während des Trainings erhöhen oder verringern.

ZURÜCKSTELLEN:
Mit dieser Taste wird der gerade eingegebene Wert zurückgesetzt. Wird die ZURÜCKSTELLEN-Taste für ca. 4 Sekunden gedrückt, so werden alle eingestellten Programmwerte zurückgesetzt. Anschließend können Sie eines der 9 Anwenderprofile (U1 – U9) auswählen.

MODUS:
Mit dieser Taste, können Sie die ausgewählten Programme und Werte (wie z. B. Trainingsparameter, persönliche Daten usw.) bestätigen. Während des Trainings können Sie mit dieser Taste verschiedene Anzeige-Informationen abrufen.

KÖRPERFETT:
Durch diese Taste starten Sie die Körperfett-Analyse. Weitere Informationen können Sie dem Kapitel Körperfett-Analyse entnehmen. Kalorien, Wattstärke, usw.) abrufen.

TEST:
Mit der TEST-Taste können Sie einen Fitness-Test durchführen. Weitere Informationen können Sie dem Kapitel Fitness-Test entnehmen.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-14 20.06.12 10:30

ANZEIGE-INFORMATIONEN

Die LCD-Anzeige schaltet sich bei Inaktivität automatisch nach 4 Minuten in den SCHLAF-Modus. In diesem Modus zeigt Ihnen der Fitnesscomputer die Temperatur, die Uhrzeit und das Datum an. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird der SCHLAF-Modus wieder unterbrochen.

1. ZEIT
   Der Computer zeigt Ihnen die aktuelle Trainingszeit an. Bei Eingabe einer Vorgabezeit läuft die Zeit rückwärts (Countdown) und nach Ablauf dieser Zeit (0:00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabezeit max. 1–99 Minuten)

2. TEMPO
   Der Computer gibt die aktuelle Geschwindigkeit an. (0,0–99.9 km/h). Bei einigen Modellen werden abwechselnd auch die Pedalumdrehungen/Min. angezeigt. („UPM“)

3. DISTANZ
   Der Computer zeigt Ihnen die zurück gelegte Strecke an. Bei Eingabe einer Vorgabestrecke läuft die Anzeige rückwärts (Countdown) und nach Ablauf (0,00) hören Sie ein akustisches Signal. (Vorgabestrecke max. 0,1–99,9 km)

4. KALORIEN
   Hier zeigt der Computer die während des Trainings verbrannten Kalorien an. Bei Eingabe einer Vorgabekalorienzahl können Sie in 10er Schritten von 10 bis max. 990 kcal wählen. Die Anzeige läuft in diesem Falle rückwärts (Countdown) bis auf Null. Damit ist das Training beendet und ein akustisches Signal ertönt.

5. PULS
   Die PULS-Anzeige gibt Ihre aktuelle Pulsfrequenz in Herzschläge pro Minute wieder. Die Anzeige kann nur korrekte Werte wiedergeben, wenn Sie beide Sensoren am Griff richtig mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann unter Umständen bis zu 2 Minuten dauern bis die Pulsfrequenz angezeigt wird.

6. WATT
   Der Computer zeigt Ihnen die Watt-Leistung an (10–350).

7. BELASTUNGSSTUFEN
   Jedes Programm besitzt 16 Belastungsstufen. Die LCD-Anzeige zeigt Ihnen 20 Säulen (horizontal) und maximal 16 Balken (vertikal) an. Ein Balken entspricht einer Belastungsstufe. Die blinkende Säule gibt nach jeweiliger Vorgabe den Fortschritt der Zeit bzw. die Strecke wieder. Mittels der AUF-/AB-Tasten können die Belastungsstufen auch während des laufenden Trainings erhöht bzw. verringert werden (Anzeige WDST). Bei Programmen die die Belastungsstufen automatisch einstellen (wie z. B. WATT oder PULS-Programm) ist dies nicht möglich.

TRAININGS-PARAMETER

Trainings-Parameter sind Zielvorgaben, die Sie bei jedem Trainings-Programm setzen können. Folgende Trainings-Parameter stehen zur Auswahl:

Parameter	Einstellbereich	Standardwert	Schritt	Bemerkung
Zeit	1:00 ~ 99:00	00:00	+/- 1	
Distanz	0,1 ~ 99,9	0,0	+/- 0,1	
Kalorien	10 ~ 990	0	+/- 10	
Puls	30 ~ 240	0	+/- 1	
Watt	10 ~ 350	120	+/- 5	Dieser Wert kann nur im Watt-Programm festlegt werden.

Generell können Sie mehrere Trainings-Parameter auswählen oder auch kombinieren. Einige Parameter sind in bestimmten Programmen nicht einstellbar.

Die Trainings-Parameter können immer nur nach Auswahl des Trainingsprogrammes vorgegeben werden. Eine genaue Beschreibung finden Sie in der Einstellungsbeschreibung der jeweiligen Programme.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-15 20.06.12 10:30

TRAININGS-PROGRAMME

Nach dem Einschalten des Gerätes kann mittels der AUF-/AB-Tasten das gewünschte Trainingsprogramm ausgewählt werden. Mit der MODUS-Taste und den AUF-/AB-Tasten können Sie (falls verfügbar) weitere Unterprogramme einstellen.

Folgende Trainingsprogramme stehen zur Auswahl:

Manuell	(MAN)	
Profil-Programme	(PROG)	(P1–P12)
Anwenderprogramme	(USER)	
Puls-Programme	(HRC)	(55%/75%/90%/TAG)
Watt-Programm	(WATT)	

A Manuell (MAN)

In diesem Trainingsprogramm können Sie den Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen.

1. Wählen Sie das Programm Manuell (MAN) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der MODUS-Taste.

2. Stellen Sie nun ein für Sie passendes Belastungslevel (WDST) mit den den AUF-/AB-Tasten ein.

3. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der MODUS-Taste den oder die gewünschten Parameter an. Sie stellen die Werte mittels den AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie jeweils mit der MODUS-Taste.

4. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

ANMERKUNG

Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie die Belastungsstufen (WDST) mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die ZURÜCKSTELLEN-Taste. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

B Profil-Programme (PROG/P1–P12)

Im Profil-Programm stehen Ihnen 12 Unterprogramme mit ganz unterschiedlichen Belastungsverläufen zur Auswahl.

1. Wählen Sie das Profil-Programm „PROG“ mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der MODUS-Taste.

2. Stellen Sie nun eines der 12 Unterprogramme (P1 – P12) durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie mit der MODUS-Taste.

3. Wählen Sie ein für Sie passendes Belastungslevel (WDST) mit den AUF-/AB-Tasten aus.

4. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der MODUS-Taste den oder die gewünschten Parameter aus und stellen Sie die Werte mit den AUF-/AB-Tasten ein.

5. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

ANMERKUNG

Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie die Belastungsstufen (WDST) mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die ZURÜCKSTELLEN-Taste. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

C Anwender-Programm (USER)

Im Anwender-Programm können Sie ein Profil-Programm individuell nach Ihren Bedürfnissen entwerfen. Die Belastungsstufen und Abfolgen sind hierbei frei von Ihnen wählbar. Das Programm wird nach der Eingabe gespeichert und steht Ihnen auch beim nächsten Training wieder zur Verfügung.

1. Wählen Sie das Anwender-Programm (USER) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der MODUS-Taste.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-16 20.06.12 10:30

2. Sie können jetzt Ihr eigenes Profil-Programm mittels den AUF-/AB-Tasten (Stärke der Belastungsstufe) und der MODUS-Taste (Säule auswählen/bestätigen) erstellen.

3. Halten Sie zum Speichern des Profils die MODUS-Taste für ca. 3 Sekunden gedrückt.

4. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der MODUS-Taste den oder die gewünschten Parameter aus und stellen Sie die Werte mit den AUF-/AB-Tasten ein.

5. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

ANMERKUNG

Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie die Belastungsstufen (WDST) mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die ZURÜCKSTELLEN-Taste. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

D Puls-Programm (HRC – 55%/75%/90%/TAG)

Beim den Puls-Programmen wird die Belastungsstufe vom Computer vorgegeben und je nach aktuellem Puls und eingestellter Herzfrequenz bzw. Programm automatisch angepasst. Die Belastungsstufen werden also während des Trainings in Abhängigkeit von Ihrem Puls zu- oder abnehmen.

55% Zielpuls = 55% von (220 - Alter)

75% Zielpuls = 75% von (220 - Alter)

90% Zielpuls = 90% von (220 - Alter)

TAG = Zielpuls-Programm
(von Ihnen vorgegebener Zielpuls)

ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass Sie immer mit der für Sie geeigneten Zielpulsvorgabe trainieren. Beachten Sie die Hinweise und Kapitel Trainings-Parameter.

1. Wählen Sie das Puls-Programm „HRC" mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen Sie es mit der MODUS-Taste.

2. Stellen Sie nun eines der Unterprogramme (55%/75%/90%/TAG) durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie es mit der MODUS-Taste.

3. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der MODUS-Taste den oder die gewünschten Parameter aus und stellen Sie die Werte mit den AUF-/AB-Tasten ein.

4. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

ANMERKUNG

Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die ZURÜCKSTELLEN-Taste. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

ANMERKUNG

Als Alternative zu den Handsensoren können Sie den mitgelieferten Brustgurt verwenden. Achten Sie auf eine herznahe Positionierung, sowie Hautkontakt.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-17 20.06.12 10:30

E Watt-Programm (WATT)

In diesem Programm wählt der Computer automatisch den Belastungswiederstand in Abhängigkeit zur Geschwindigkeit und des gewählten Watt-Wertes.

1. Wählen Sie das Watt-Programm (WATT) mittels den AUF-/AB-Tasten aus und bestätigen es mit der MODUS-Taste.
2. Stellen Sie nun den gewünschten Watt-Wert durch Drücken der AUF-/AB-Tasten ein und bestätigen Sie ihn mit der MODUS-Taste.
3. Wenn Sie einen oder mehrere Trainingsparameter vorgeben wollen, so wählen Sie mit der MODUS-Taste den oder die gewünschten Parameter aus und stellen Sie die Werte mit den AUF-/AB-Tasten ein.
4. Drücken Sie zum Abschluss die START/STOP-Taste, um das Training zu beginnen. Dies ist auch möglich, wenn Sie zuvor keinen Trainingsparameter ausgewählt haben.

ANMERKUNG

Der Computer zeigt Ihnen an, wenn Sie zu schnell oder zu langsam treten. Er gibt zusätzlich ein akustisches Signal ab.

▲ = treten Sie langsamer
▼ = treten Sie schneller

ANMERKUNG

Sobald einer der voreingestellten Parameter auf Null herunter gezählt hat, hören Sie ein akustisches Signal und das Trainingsprogramm stoppt automatisch. Falls Sie weitere Parameter voreingestellt haben, können Sie das Programm nach Drücken der START/STOP-Taste weiterführen.

Während des Trainings können Sie den Watt-Wert (WATT) mittels den AUF-/AB-Tasten erhöhen bzw. senken.
Sie können das Training jederzeit unterbrechen, indem Sie die START/STOP-Taste drücken. Zum Fortsetzen des Trainings drücken Sie erneut die START/STOP-Taste. Wollen Sie das Training komplett beenden, drücken Sie stattdessen die ZURÜCKSTELLEN-Taste. Sie gelangen dann zurück in die Programmauswahl.

F Körperfett-Analyse (KÖRPERFETT)

ACHTUNG

Beachten Sie, dass die Körperfettanalyse nicht für jedermann geeignet ist. Sie eignet sich nicht für Kinder unter 7 Jahren, Personen die unter Herzerkrankungen leiden, Schwangere oder Personen die in Behandlung kardiovaskulärer Medizin stehen.
Bei folgenden Personenkreisen, ist es möglich, dass der Computer falsche Werte anzeigt.

- Erwachsene über 70 Jahren
- Dialyse-Patienten
- Unter Ödemen leidende Menschen
- Bodybuilder, Berufsathleten, Intensiv-Sportlern
- Personen mit ruhender Herzfrequenz von 60 oder darunter

Konsultieren Sie Ihren Arzt vor der Körperfettmessung, da er Ihnen die Analyse durch eine individuelle Beratung empfehlen oder auch davon abraten kann.

Stellen Sie sicher, dass die Körperfett-Analyse in Ihrem persönlichen Anwenderprofil (U1–U9) durchgeführt wird. Sie können ggf. das Profil durch Drücken der ZURÜCKSTELLEN-Taste (für 4 Sek.) wechseln. Starten Sie die Messung durch drücken der KÖRPERFETT-Taste.
Legen Sie Ihre Hände zur Messung vollständig um die Sensoren und halten Sie die Position für ca. 15 Sekunden.
Um ein möglichst korrektes Ergebnis zu erhalten, beachten Sie die folgenden Hinweise:

- Keine Bewegungen während Messung!
- Achten Sie auf genügend Kontakt zwischen Fingern und den Elektroden.
- Die Arme sollten durchgestreckt sein (gerade Ellbogen).
- Halten Sie die Arme nicht zu hoch oder zu niedrig vor den Körper.

ANMERKUNG

Wenn Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings anzeigen lassen wollen, brauchen Sie die aufgelisteten Punkte und Hinweise nicht zu beachten. Hierbei reicht es völlig aus, wenn Sie Ihre Handflächen einfach auf die Sensoren legen.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-18 20.06.12 10:30

GEFAHR

Herzfrequenz-Monitoring-Systeme können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen beenden Sie Ihr Training sofort. Gesundheitsrisiko!

Nach ca. 15 Sekunden wird Ihnen das Messergebnis angezeigt. Sie können Informationen zu Ihrem Körperfettanteil (%) und BMI-Wert ablesen.
Die folgende Tabelle gibt Ihnen einen Hinweis darauf, wie die ermittelten Werte einzuordnen sind. Bedenken Sie hierbei, dass die gemessenen Werte lediglich als Anhaltspunkte dienen, um Ihnen bei der Wahl einer möglichst sinnvollen Trainingsweise zu helfen, sowie Ihre aktuelle körperliche Verfassung zu bestimmen. Die Messwerte sind ausschließlich für den Trainingsgebrauch zu verwenden und dienen keinem medizinischen Zweck.

Körperfettanteil
Dieser Wert gibt an, wie viel Ihres Gesamtkörpergewichts aus Fettgewebe besteht (Körperfettanteil in %).

BMI (Body Mass Index)
Der BMI bezieht das Körpergewicht auf die Körperoberfläche, die aus dem Quadrat der Körpergröße berechnet wird. Der BMI ist lediglich ein grober Richtwert, da er weder Statur und Geschlecht noch die individuelle Zusammensetzung der Körpermasse aus Fett- und Muskelgewebe eines Menschen berücksichtigt.
Zum Verlassen des Programms drücken Sie erneut die KÖRPERFETT-Taste.

	Symbol	**-**	**+**	**[Dreieck nach oben]**	**[Raute]**
	Bewertung	Untergewicht	sportlich/schlank	normal	zu hoher Fettanteil
Körperfett	**Mann**	< 13 %	13 – 26 %	26 – 30 %	> 30 %
(FAT %)	**Frau**	< 23 %	23 – 36 %	36 – 40 %	> 40 %
BMI	**Mann & Frau**	< 19	20 – 25	25 – 27	> 27

G Fitness-Test (TEST)

Die Messung Ihrer Herzerholungsrate dient als Indikator Ihrer körperlichen und sportlichen Verfassung. Umso schneller Ihre Herzfrequenz nach dem Training wieder auf den Normalpuls gelangt (Herzerholungsrate), desto „fitter" sind Sie.

Drücken Sie direkt nach dem absolvierten Training die TEST-Taste um den Fitness-Test zu starten.

Legen anschließend sofort wieder die Hände an die Handpulssensoren. Nach 60 Sekunden zeigt Ihnen der Computer das Ergebnis der gemessene Herzerholungsrate in Form von Schulnoten an:
F 1.0 = sehr gut bis F 6.0 = ungenügend

Es ist empfehlenswert, Ihre Herzerholungsrate durch beständiges Training auf den Wert F 1.0 zu verbessern.
Um in die Programmauswahl zurückzukehren, drücken Sie erneut die TEST-Taste.

ANMERKUNG

Der Fitnes gs die Handpulssensoren benutzen.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-19 20.06.12 10:30

Pflege / Wartung

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Geräteteile, bei denen Gefahr des Lösens besteht (Schrauben, Mutter u. ä.) regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel. Flüssigkeiten jeglicher Art sollten vom Computer oder dem Gerätinneren fern gehalten werden, da es unter Umständen sonst zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen könnte. Im unteren Bereich des Trainingsgerätes kann sich durch den Riemen Gummiabrieb bilden. Dies ist völlig normal.

Technische Daten

Maße:	ca. 108 cm (L) x 56 cm (B) x 139 cm (H)	max. Gewichtsbelastung:	130 kg
Gewicht:	ca. 33 kg	Schwungmasse:	9 kg
Klasseneinteilung:	HA	Tretwiderstand:	16-fach computergesteuert
		Bremssystem:	Magnetbremssystem, einstellbar

Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen

Das Fitness-Gerät darf am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall gelangen. Es muss stattdessen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben werden.

Verpackungs-Recycling

Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-20 20.06.12 10:30

CE-Konformitätserklärung

prophete keep moving

Index-01

Firma: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Anschrift: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marke: **Rex**

Bezeichnung: **Los Angeles**

Model: **FX-400E Crosstrainer**
CX-400E Crosstrainer
RX-400E Recumbent
BX-400E Ergobike

Für das bezeichnete Produkt wird bestätigt, dass es den Anforderungen der folgenden Europäischen Richtlinien entspricht.

2004/108/EG EMV-Richtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 15.12.2004

2006/95/EG Niederspannungsrichtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 12.12.2006

Die Übereinstimmung des Produktes mit den Richtlinien wird nachgewiesen, durch die vollständige Einhaltung der angeführten harmonisierten und nicht harmonisierten Normen:

EN 55014	Elektromagnetische Verträglichkeit, Anforderungen
EN 60335	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch
EN 61000-6-1	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm

Andre Fuchs
Technische Leitung
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE-Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Ausstellungsort, Rheda-Wiedenbrück den 20.03.2012

Diese Erklärung bescheinigt die Übereinstimmung mit den genannten Richtlinien, sichert jedoch keine Eigenschaften im Sinne des Produkthaftungsgesetzes zu.

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-21 20.06.12 10:30

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     – den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.
     – die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen
     – Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Telefax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Telefax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-22 20.06.12 10:30

REX_Trainer_BX400E_12.indd D-23 20.06.12 10:30

REX SPORT

REX BX-400 E
Exercise Bike

OPERATING INSTRUCTIONS

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-25 20.06.12 10:30

Table of contents

Preface **GB-27**
Identification of important notes **GB-27**
Important safety instructions **GB-28**
Exploded view **GB-29**
Parts list **GB-30**
Assembly **GB-33**

Workout instructions **GB-12**
Workout instructions/Notes GB-12
A Intensity GB-12
B Frequency GB-12
C Motivation GB-12
D Organisation of workout sessions GB-12
1. Warming up phase GB-12
2. Workout phase GB-13
3. Cooling down phase GB-13
E Muscle development GB-13
F Weight loss GB-13

Operation **GB-14**
Default settings GB-14
Button functions GB-14
Display information GB-15
Workout parameters GB-15
Workout programmes GB-16
A Manual GB-16
B Profile programmes GB-16
C User programme GB-16
D Pulse programme GB-17
E Watt programme GB-18
F Body fat analysis (BODY FAT) GB-18
Body fat percentage GB-19
BMI (Body Mass Index) GB-19
G Fitness test (TEST) GB-19

Care/Maintenance **GB-20**
Technical data **GB-20**
Disposal **GB-20**
Warranty **GB-22**

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-26 20.06.12 10:31

Preface

Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:

DANGER

This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.

WARNING

This note alerts you to possible hazards for your machine.

This information provides you with additional advice and tips.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-27 20.06.12 10:31

Important safety instructions

DANGER

Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

WARNING

It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine complies with DIN EN 957-1/5 and is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Use the machine only in dry indoor rooms at room temperature. Protect it from moisture, dust/dirt and extreme temperature fluctuations.

Only set up the machine on a solid, level surface and use a protective cover for the floor/carpet. Remove all sharp-edged objects from the surroundings and leave a free space of at least 0.5 m around the machine.

Make sure to prevent liquids (including perspiration!) from leaking into the inside of the machine or in the fitness computer.

Use the machine only as specified! If you find defective components during the assembly or the inspection, or if you hear unusual noises during use, stop your training immediately. Do not use the machine until the problem has been remedied.

Before using the exercise machine, check to see if all screws and nuts have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Have professionals carry out repairs and use only original spare parts.

Keep the machine away from children and house pets. It is only suitable for adults.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 130 kg.

Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.

Be aware of your body's signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements.

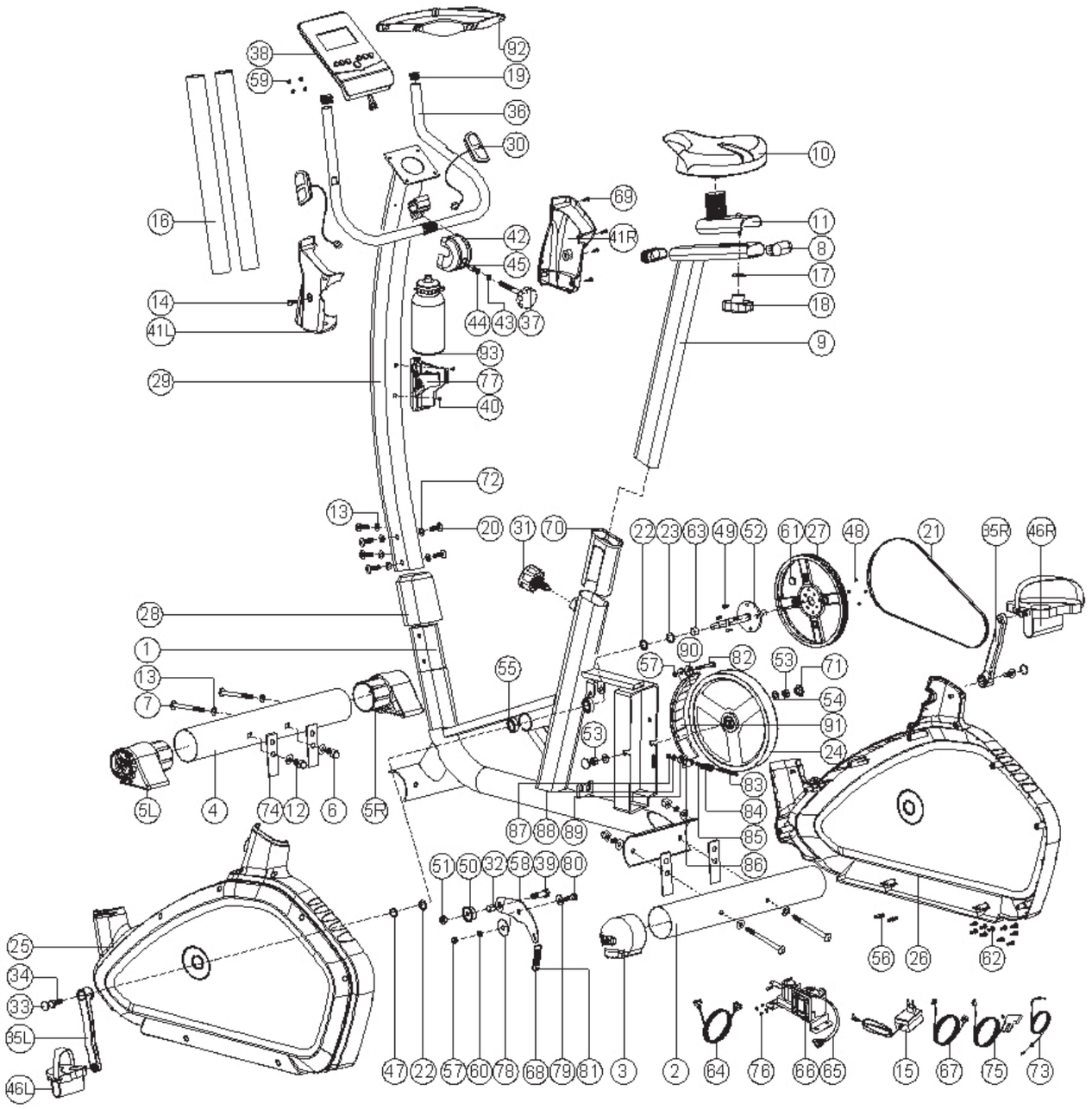
Use caution when lifting and moving the machine to, e. g., prevent injuries to your back. Always use lifting techniques if possible, or get someone to help you.

To operate, use only the supplied original mains adapter. The machine as well as the mains adapter is only intended for indoor operation. The power source to be used may only be a protected 220–240 V/50 Hz power outlet! Mortal danger!

Disconnect the mains plug after your workout or when cleaning or maintaining your exercise machine.

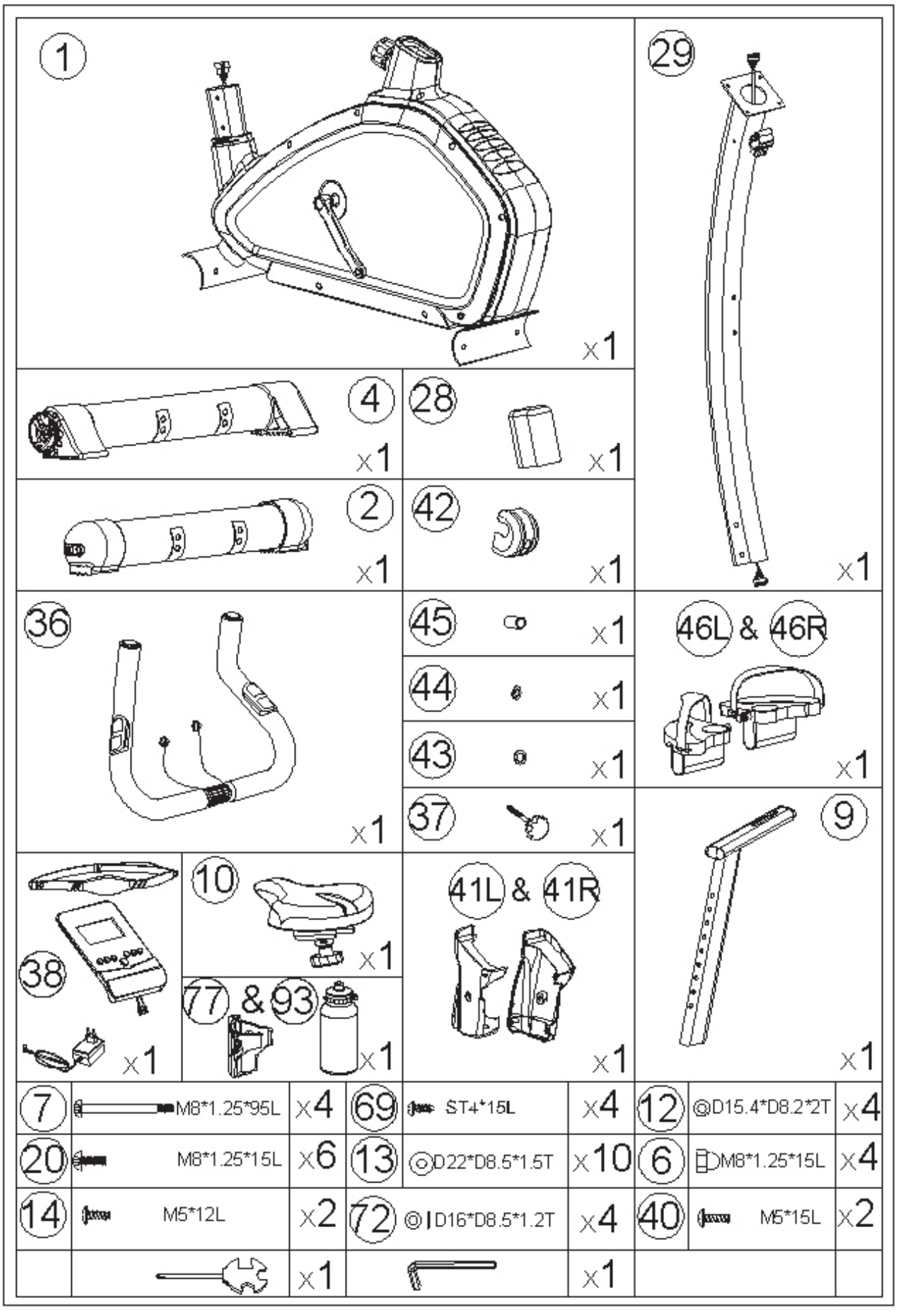
REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-28 20.06.12 10:31

Exploded view



REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-29 20.06.12 10:31

Parts list



REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-30 20.06.12 10:31

No.	Name	Size	Quantity
1	Frame		1
2	Foot rear		1
3	Height regulation		2
4	Foot front		1
5L	Transport roll front left		1
5R	Transport roll front right		1
6	Cap nut	M8 x 1.25 x 15L	4
7	Allen screw	M8 x 1.25 x 95L	4
8	Covering cap		2
9	Saddle post		1
10	Saddle	DD-356	1
11	Saddle sliding guide		1
12	Spring clips	D15.4 x D8.2 x 2T	8
13	Washer	D22 x D8.5 x 1.5T	10
14	Screw	ST4 x 1.41x15L	2
15	Mains plug		1
16	Soft Handgrips	D20 x 7Tx560L	2
17	Washer	D25 x D8.5 x 2T	1
18	Locking knob		1
19	Plug		2
20	Allen screw	M8 x 1.25 x 15L	6
21	Belt		1
22	Washer	D21 x D16.2 x 0.3T	2
23	Washer	D24 x D16 x 1.5T	1
24	Flywheel		1
25	Guard left		1
26	Guard right		1
27	Drive wheel		1
28	Cover		1
29	Handlebar support tube		1
30	Pulse sensor		2
	Cable pulse sensor		2
31	Locking screw		1
32	Bushing	D20 x D14 x 11.5	1
33	Cover screw		2
34	Screw	M8 x 1.25 x 25	2
35L	Pedal arm left		1
35R	Pedal arm right		1
36	Handlebar		1
37	Locking screw		1
38	Display	SM-2613-71	1
39	Allen screw	M10 x 35L	1
40	Screw	M5 x 0.8 x 15L	2
41L	cover left		1
41R	cover right		1
42	Cover		1
43	Washer	D16 x D8.5 x 1.2T	1
44	Spring washer	D15.4 x D8.2 x 2T	1
45	Bushing	D8.2 x D12.7 x 33	1
46L	Pedal		1
46R	Pedal		1
47	C-Clip	S-16(1T)	1
48	Nylon lock nut	M6 x 1.0 x 6T	4
49	Screw	M6 x 1.0 x 15L	4
50	Idler		1
51	Plastic cap nut	M10 x 1.5 x 10T	1
52	Crank axle		1
53	Nut, self-locking	3/8"-26UNF x 6.5T	2

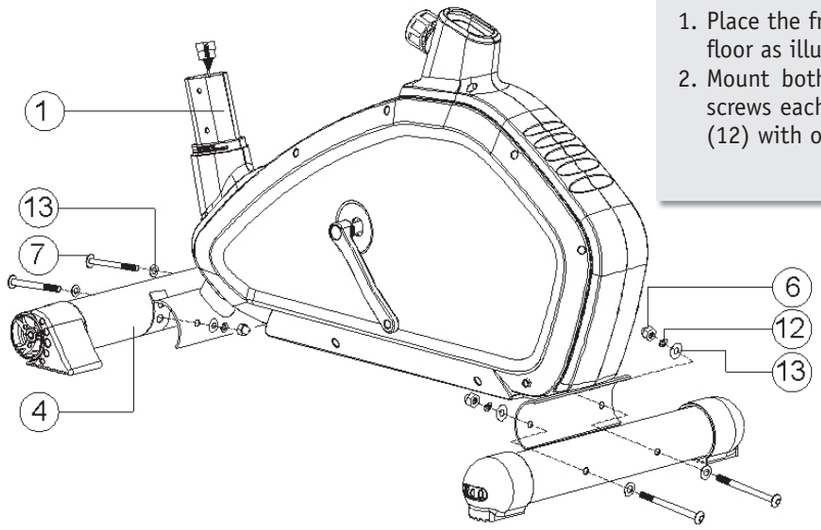
REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-31 20.06.12 10:31

No.	Name	Size	Quantity
54	Spring washer	D22 x D10 x 2T	2
55	Guide	#99502	2
56	Pin		2
57	Nylon lock nut	M8 x 1.25 x 8T	2
58	Fastening plate idler		1
59	Screw	M5 x 10L	4
60	Nut	M8 x 1.25 x 6T	1
61	Magnet round		1
62	Screw	ST4.2 x 1.4 x 20L	10
63	Distance piece	D22 x D16 x 6.4T	1
64	Upper computer cable	1000L	1
65	Lower computer cable	600L	1
66	Motor		1
67	Cable	700L	1
68	Spring	D2.2 x D14 x 55L	1
69	Screw	ST4 x 1.41 x 1 5L	4
70	Inner tube		1
71	Cover screw		2
72	Washer	D16 x D8.5 x 1.2T	4
73	Traction cable	D1.5 x 460L	1
74	Buffer		4
75	Sensor cable		1
76	Screw	ST4.2 x 1.4 x 15L	4
77	Drink bottle holder		1
78	Washer, plastic	D50 x D10 x 1.0T	1
79	Washer	D25 x D8.5 x 2.0T	1
80	Screw	M8 x 1.25 x 25L	1
81	Plastic cover		2
82	Screw	M8 x 52L	1
83	Screw	M6 x 65L	1
84	Spring	D1.2 x 55L	1
85	Nut	M6 x 1 x 6T	1
86	Fastening plate magnet		1
87	Nylon lock nut	M6 x 1 x 6T	1
88	Washer	D6 x D19 x 1.5T	1
89	Washer	D13 x D6.5 x 1.0T	1
90	Magnet housing		6
91	Magnet		7
92	Chest strap		1
93	Drink bottle		1

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-32 20.06.12 10:31

Assembly

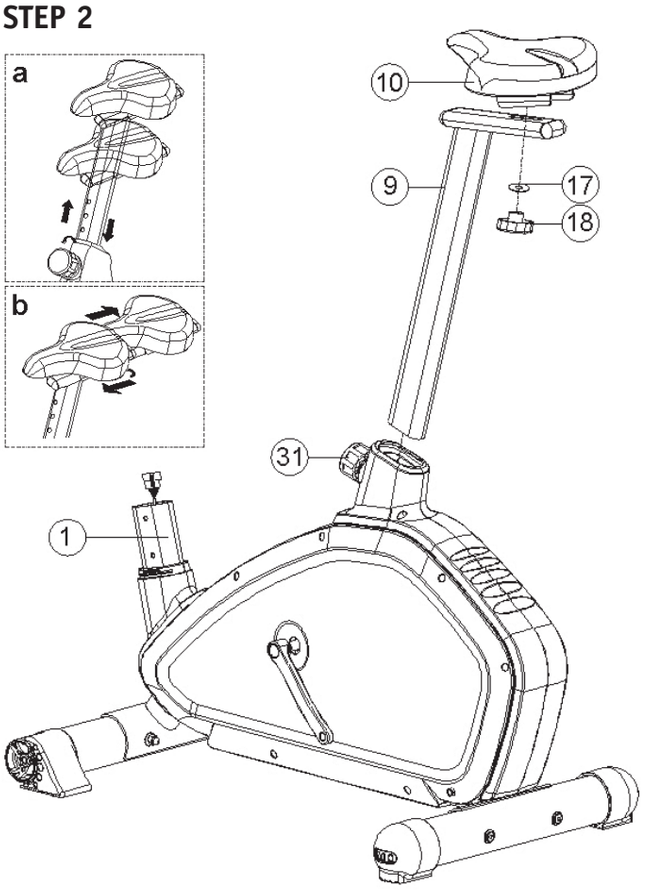
STEP 1



WARNING

1. Place the front foot (4) and the rear foot (2) on the floor as illustrated.
2. Mount both feet to the frame (1). Use four Allen screws each (7), four cap nuts (6), four spring clips (12) with one washer each (13).

STEP 2



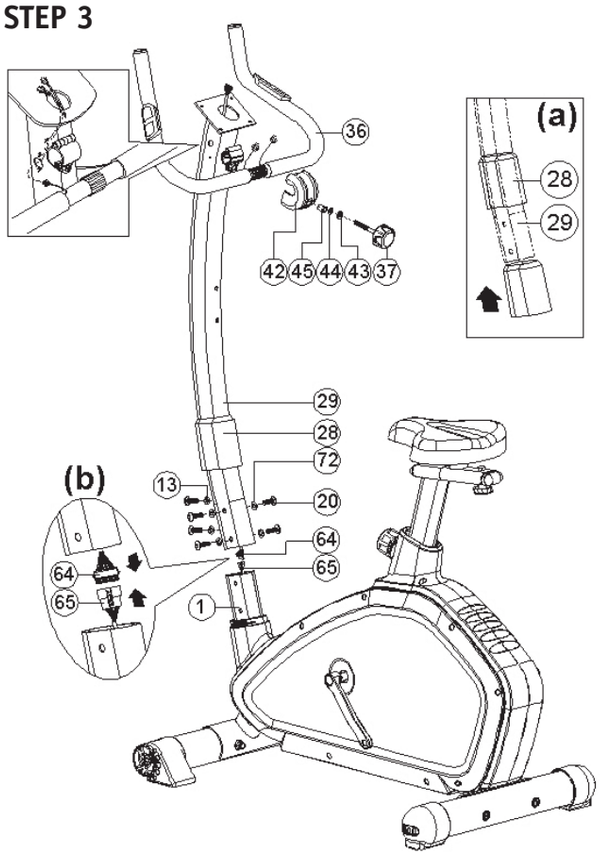
WARNING

1. Screw the locking screw (31) into the hole of the frame (1).
2. Insert the saddle post (9) into the frame.
3. Align one hole of the saddle post with the locking screw.
4. To adjust the height of the saddle post, pull the knob of the locking screw towards the handlebars (see Fig. a).
5. Make sure that the locking screw engages properly and tighten it firmly.
6. Now fasten the saddle (10) with the saddle post (9) using the washer (17) and the locking knob (18). The saddle distance to the handlebar can be infinitely adjusted to your body height (see Fig. b).

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-33 20.06.12 10:31

Assembly

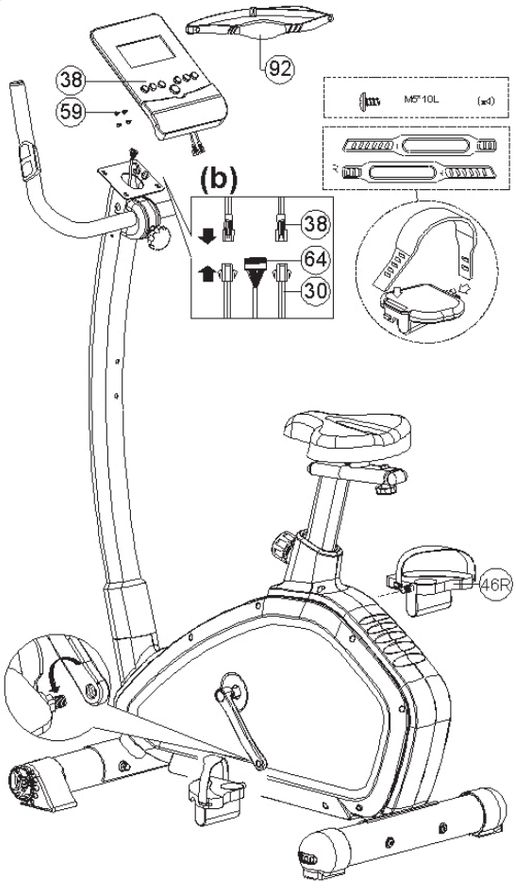
STEP 3



WARNING

1. Connect the upper computer cable to the lower computer cable (64 + 65) (see Fig. b).
2. Push the handlebar support tube (29) with cover (28) onto the main frame (1) (see Fig. a).
   Make sure not to pinch the computer cable.
3. Now fasten the handlebar support tube with six Allen screws (20) and six washers each (13 + 72) to the frame.
4. Clamp the handlebar (36) in the handlebar locking clamp.
5. Fix the handlebar with the cover (42) using the locking screw (37), the washer and the spring washer (43 + 44) as well as the spacer sleeve (45).
6. Pull the pulse sensor cable (30) of the handlebar up through the side holes in the handlebar support tube (see Fig.).

STEP 4



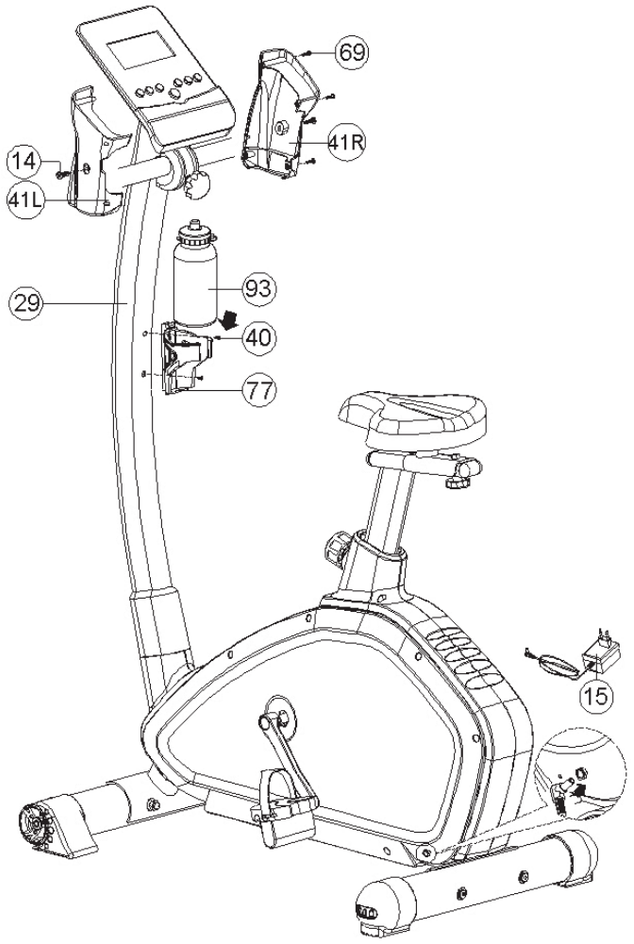
WARNING

1. Assemble the left (46L) and the right (46R) pedal. During the assembly, make sure that both pedals are installed on the respectively correct side, otherwise they could break out. The right pedal is screwed in clockwise and the left pedal is screwed in anti-clockwise. For better identification, the pedals have been marked with an “L” for left and an “R” for right. Tighten both pedals firmly.
2. Connect the upper computer cable (64) and the cable of the pulse sensors (30) to the display (38).
3. Fix the display with four screws (59) to the handlebar support tube.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-34 20.06.12 10:31

Assembly

STEP 5



WARNING

1. Mount the left and right cover (41L + 41R) with two screws (14) and four small screws (69).
2. Fix the drink bottle holder (77) with two screws (40) to the handlebar support tube (29).
3. Set up the machine at the designated location.
4. Use the rear left and right height regulation to align the home exercise machine so that it stands securely and firmly.
5. Insert the plug of the mains adapter into the socket at the rear left end of the home exercise machine.
6. Then insert the mains adapter into the power outlet. The machine is ready to operate.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-35 20.06.12 10:31

Workout instructions

Using your fitness machine will provide you with numerous advantages. It will improve your physical fitness, emphasize your muscles, and help you lose weight in conjunction with a calorie-reduced diet.

DESIGNING YOUR WORKOUT/NOTES

To achieve an optimal workout, you should consider several important things regarding the manner (of working out) and organization of your workout before you begin. To improve your health and body, you should consider the following factors when planning your workout:

A Intensity

The workout must be organised in such a way that the physical effort during the workout is higher than your normal effort. But breathlessness or exhaustion may not occur. During an effective workout, your pulse should be between 70 % and 85 % of your maximum pulse (see also the "Workout Phase" chapter).
During the first few weeks of your workout, your pulse should be at roughly 70 % of your maximum pulse and slowly increase to 85 % of your maximum pulse in the following weeks and months. The workout requirements could be increased, e. g., by extending the workout duration and/or increasing the levels of difficulty according to your increasing condition. The following resources can help you to check your pulse rate:

a) You can feel your pulse rate yourself and count the beats per minute (e. g. at your wrist) → Measurement of pulse rate by the usual methods.
b) You can measure your pulse with the sensor surfaces attached to the handle.
c) You can also determine your pulse rate using specific calibrated pulse measuring devices.

Pulse measurement by sensor is only an orientation, as movement, friction, perspiration etc. can cause deviations from the actual pulse. The pulse beat related electrodermal effect of some people is so low that the result is insufficient for accurate pulse measurement.

B Frequency

Experts recommend 3–5 workout sessions per week, depending on your training goal. Your workout should be accompanied by a balanced and healthy diet. An average adult requires at least 3 workout sessions per week to change their body weight or improve their condition, or 2 workout sessions per week to maintain their current condition.

C Motivation

To successfully complete a training programme, regularity is a very important point. Mental preparation as well as a fixed time period and space per workout session will also contribute to that goal. We recommend you always keep your personal goal in sight and if possible, to workout only when you are in a good mood. Work out continuously so that each day helps you come closer to your training objective.

D Organisation of workout sessions

There are three workout phases that should be done during every workout:

a) Warming up phase

b) Workout phase

c) Cooling down phase

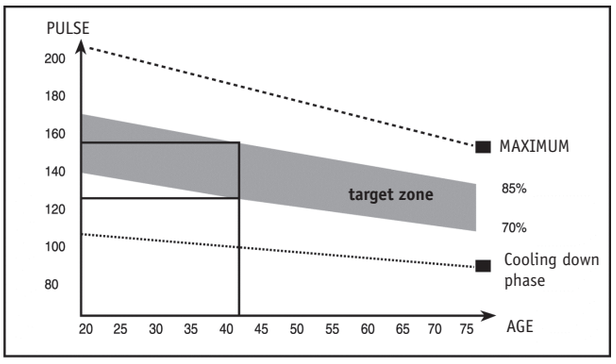
1. Warming up phase

This phase contributes to improved circulation in your body and correct muscle function. It also decreases the risk of cramps and muscle injury. It is therefore recommended to start with a few stretching exercises (see figure) before every workout session. Each exercise should last approx. 30 seconds. Avoid sudden movements and do not strain your muscles. Stop the stretching exercise as soon as it hurts.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-36 20.06.12 10:31

2. Workout phase

When working out, make sure you keep an even and consistent speed. Optimal training means choosing a workout that keeps your pulse at a value of approx. 70% – 85% of your maximum pulse (target zone). Use the graphic to read the matching target zone for you.



The workout phase should last at least 12 minutes. At the beginning, a workout time of approx. 15–20 minutes is usual.

Once you have reached a higher degree of fitness, you may have to work out longer and harder.

Watch your posture during the workout:

- Keep your torso upright
- Keep your eyes directed forwards
- Movement should occur from your legs
- Do not exercise without holding on! –
  Your arms are meant to stabilize your body.
- Lift your heels up slightly during the workout just as for the classic cross-country method.
- Change your grip position regularly

3. Cooling down phase

This phase is intended to relax your muscles and your cardiovascular system. To do so, e. g. reduce your speed for approx. 5 minutes. Then repeat the stretching exercises as described in Phase 1. Remember not to make any sudden movements in this phase and do not strain your muscles.

E Muscle development

To develop your muscles with the home exercise machine, you will have to choose a higher workout intensity. You may discover that your fitness is not sufficient enough to keep to the workout programme in its entirety.

In this case, modify your workout plan as follows:

You should work out during the warm up and cool down phase as usual. But at the end of the exercise phase, increase the intensity so that your legs receive a more intense workout. However, if you exceed the target zone of your pulse, you will have to decrease your speed!

F Weight loss

For your body to work correctly, it will need “fuel” just like a motor. The muscles receive oxygen from the cardiovascular system of the body. This oxygen supplies energy to the muscles on the one hand and is also used to burn carbohydrates or fats on the other hand. Due to the chemical composition, the conversion of body fats to energy can only then occur, if you do aerobic training, meaning you have sufficient oxygen while exercising. Anaerobic training (“being breathless”) causes oxygen deficiency, which means fat cannot be broken down. The body still has enough oxygen at 50% to 80% of the maximum pulse (maximum pulse = 220 – age) and can achieve the best results in this area regarding fat burning. Fat burning is increased the more often and longer you complete such a workout.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-37 20.06.12 10:31

Operation

DEFAULT SETTINGS

After having inserted the mains plug to make the device ready for operation, you must enter the current time and date to ensure it is displayed correctly.

Setting

1. Use the UP/DOWN buttons to choose the correct value and confirm with the MODE button.Enter the following values in succession: Year/Month/Day/Hour/Minute.

You can then enter your personal data. This is necessary since otherwise diverse programmes and tests will not work correctly or will display incorrect results. You can save up to 9 user profiles (U1–U9). If there are already user profiles stored in the device, you can now choose a profile with the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.

Entry User Profile

1. Use the UP/DOWN buttons to choose the required user profile (U1–U9) and confirm with the MODE button.

2. Now enter the following values with the UP/DOWN buttons (values) and MODE button (confirmation):

   A) GENDER (♀/♂)

   B) AGE (AGE)

   C) HEIGHT (HGT)

   D) WEIGHT (WGT)

BUTTON FUNCTIONS

START/STOP:
Start and stop your training with this button.

AUF/AB (UP/DOWN):
You can select various programmes and values with the UP/DOWN buttons. You can also increase or reduce the intensity levels during your workout with these buttons.

ZURÜCKSTELLEN (RESET):
This button will reset the value you just entered. If the RESET button is pressed for approx. 4 seconds, this will reset all set programme values. You can then choose one of the 9 user profiles (U1–U9).

MODUS (MODE):
With this button you can confirm your selected programmes and values (such as workout parameters, personal data, etc.). During your workout you can call up different display information with this button.

KÖRPERFETT (BODY FAT):
This button starts the body fat analysis. Please refer to the Body Fat Analysis chapter for more information.

TEST:
The TEST button lets you carry out a fitness test. Please refer to the Fitness Test chapter for more information.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-38 20.06.12 10:31

DISPLAY INFORMATION

The LCD switches to the SLEEP mode automatically after 4 minutes of inactivity. In this mode, the fitness computer displays the temperature, the time and the date. Pressing any button will interrupt the SLEEP mode.

1. TIME
   The computer displays the current workout time. If a specified time is entered, the time will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0:00). (Specified time max. 1–99 minutes)

2. SPEED
   The computer indicates the current speed. (0.0–99.9 km/h). Some models will alternately display the pedal revolutions/min. (“RPM”)

3. DISTANCE
   The computer shows you the distance you have travelled. If a specified distance is entered, the display will run backwards (countdown) and you will hear an acoustic signal when this time has elapsed (0.00). (Specified distance max. 0.1–99.9 km)

4. CALORIES
   Here the computer shows you the calories you have burned during the workout. When entering a specified calorie count you can choose from 10 to max. 990 kcal in increments of 10. In this case, the display runs backwards (countdown) to zero. This ends your workout and an acoustic signal sounds.

5. PULSE
   The PULSE display reflects your current pulse rate in heartbeats per minutes. The display can only reflect the correct values if you properly grasp both sensors on the handles with your palms. Under the circumstances, it can take up to 2 minutes until the pulse rate is displayed.

6. WATT
   The computer shows the wattage (10–350).

7. INTENSITY LEVELS
   Each programme has 16 intensity levels. The LCD display shows 20 columns (horizontal) and no more than 16 bars (vertical). One bar corresponds to one intensity level. The flashing column reflects the progress of time or the route, depending on the respective specification.
   With the UP/DOWN buttons you can increase or decrease the intensity levels even during the ongoing workout (WDST display). This is not possible for programmes which automatically set the intensity levels (such as WATT or the PULSE programme).

WORKOUT PARAMETERS

Workout parameters are objectives you can set for every workout programme. The following workout parameters are available:

Parameter	Setting range	Standard value	Step	Note
Time	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Distance	0,1~99,9	0,0	+/- 0,1	
Calories	10~990	0	+/- 10	
Pulse	30~240	0	+/- 1	
Watt	10~350	120	+/- 5	This value can only be specified in the watt programme.

You can generally select or even combine several exercise parameters. Some parameters cannot be set in particular programmes.

The workout parameters can only be specified after you have selected a workout programme. You will find a more detailed description in the setting description of the respective programmes.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-39 20.06.12 10:31

WORKOUT PROGRAMMES

After switching on the machine, the required workout programme can be selected with the UP/DOWN buttons. You can set further sub-programmes (if available) with the MODE button and the UP/DOWN buttons.

The following workout programmes are available:

Manual	(MAN)	
Profile programmes	(PROG)	(P1–P12)
User programmes	(USER)	
Pulse programmes	(HRC)	(55%/75%/90%/TAG)
Watt programmes	(WATT)	

A Manual (MAN)

This workout programme lets you determine the level of difficulty yourself.

1. Select the Manual programme (MAN) with the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.
2. Now set an intensity level (WDST) suitable for you with the UP/DOWN buttons.
3. If you wish to specify one or several workout parameters, use the MODE button to select the required parameter(s). You set the values with the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.
4. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you have not selected a workout parameter before.

As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout, you can increase or decrease the intensity levels (WDST) with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the RESET button instead. This will bring you back to the programme selection.

B Profile programmes (PROG/P1–P12)

The Profession I programmes offer a selection of 12 sub-programmes with very different intensity courses.

1. Select the Professional I programme “PROG” with the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.
2. Now set one of the 12 sub-programmes (P1–P12) by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.
3. Choose an intensity level (WDST) suitable for you with the UP/DOWN buttons.
4. If you wish to specify one or several workout parameters, use the MODE button to select the required parameter(s) and set the values with the UP/DOWN buttons.
5. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you haven`t selected a workout parameter before.

As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout, you can increase or decrease the intensity levels (WDST) with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the RESET button instead. This will bring you back to the programme selection.

C User programme (USER)

The User programme lets you create an individual Professional I programme according to your requirements. You may freely choose the intensity levels and sequences. The programme is saved after the entry and will be available to you the next time you work out

1. Select the User programme (USER) with the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.
2. You can create your own Professional I programme now with the UP/DOWN buttons (power of intensity level) and the MODE button (select/confirm column).
3. To save the profile, press the MODE button for approx. 3 seconds.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-40 20.06.12 10:31

4. If you wish to specify one or several workout parameters, then use the MODE button to select the required parameter(s) and set the values with the UP/DOWN buttons.

5. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you haven`t selected a workout parameter before.

As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout, you can increase or decrease the intensity levels (WDST) with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the RESET button instead. This will bring you back to the programme selection.

D Pulse programme (HRC – 55%/75%/90%/TAG)

The intensity level for the Pulse programme is specified by the computer and is adapted automatically according to current pulse and set heart rate or programme. The intensity levels will also increase or decrease during your workout in dependence on your pulse.

55% target pulse = 55% of (220 – Age)

75% target pulse = 75% of (220 – Age)

90% target pulse = 90% of (220 – Age)

TAG = Target pulse programme (Target pulse you specified)

WARNING

Make sure you always work out with the target pulse specification suitable for you. Observe the notes and the exercise parameters chapter.

1. Select the Pulse programme „HRC“ with the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.

2. Now set one of the sub-programmes (55%/75%/90%/TAG) by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.

3. If you wish to specify one or several workout parameters, use the MODE button to select the required parameter(s) and set the values with the UP/DOWN buttons.

4. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you haven`t selected a workout parameter before.

As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the RESET button instead. This will bring you back to the programme selection.

You may use the chest strap supplied as an alternative to the hand sensors. Make sure you position the strap close to your heart and that the strap has good skin contact.

ENGLISH

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-41 20.06.12 10:31

E Watt programme (WATT)

In this programme, the computer automatically selects the intensity resistance in dependence on the speed and the selected watt value.

1. Select the Watt programme (WATT) with the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.
2. Now set the required watt value by pressing the UP/DOWN buttons and confirm with the MODE button.
3. If you wish to specify one or several workout parameters, then use the MODE button to select the required parameter(s) and set the values with the UP/DOWN buttons.
4. Finally, press the START/STOP button to begin the workout. This is also possible if you haven`t selected a workout parameter before.

This computer will indicate if you are stepping too quickly or too slowly. It will also emit an acoustic signal.

▲ = Step more slowly
▼ = Step more quickly

As soon as one of the preset parameters has counted down to zero, you will hear an acoustic signal and the workout programme stops automatically. If you have preset further parameters, you can continue the programme after pressing the START/STOP button.

During the workout you can increase or decrease the watt value (WATT) with the UP/DOWN buttons. You can interrupt your workout by pressing the START/STOP button. Press the START/STOP button again to continue your workout. If you wish to stop your workout completely, press the RESET button instead. This will bring you backto the programme selection.

F Body fat analysis (BODY FAT)

WARNING

Please note that the body fat analysis is not suitable for everyone. It is not suitable for children below the age of 7, people suffering from heart diseases, pregnant women, or people taking cardiovascular medication. The computer may display the incorrect values for the following group of people:

- Adults over the age of 70
- Dialysis patients
- People suffering from edemas
- Bodybuilders, professional athletes, intense athletes.
- People with a resting heart rate of 60 or less

See your doctor for an individual consultation before the body fat measurement, as your doctor will either recommend or advise against the analysis.

Make sure that the body fat analysis is carried out in your personal user profile (U1–U9). You can change the profile by pressing the RESET button (for 4 seconds). Start the measurement by pressing the BODY FAT button. To measure, curl your hands completely around the sensors and hold the position for approx. 15 seconds. To obtain a correct result, please observe the following notes:

- Do not move during the measurement!
- Ensure sufficient contact between your fingers and the electrodes.
- Your arms should be stretched out (straight elbows).
- Do not hold your arms too high or too low in front of your body.

If you would like to have your pulse rate displayed during the workout, you do not need to observe the listed points and notes. Here it is more than enough to simply place your palms on the sensors.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-42 20.06.12 10:31

DANGER

Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercise may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately. Health risk!

The measurement result will be displayed after approx. 15 seconds. You will be able to read the information about your body fat percentage (%) and the BMI value.

The following table will indicate to you how to classify the determined values. Please remember that the measured values are merely reference points to help you choose the most reasonable form of exercise as well as to determine your current physical condition. The measured values are only to be used for the workout and serve no medical purpose.

Body fat percentage
This value indicates how much of your overall body weight consists of fatty tissue (body fat in percentage).

BMI (Body Mass Index)
The BMI applies the body weight to the body surface that is calculated from the square of the body size. The BMI is merely a rough estimate, as it considers neither the stature and gender nor the individual composition of the body mass of fat and muscle tissue of a human.
To exit the programme, press the body fat button again.

	Symbol	**–**	**+**	**[Triangle pointing up]**	**[Rhombus]**
	Evaluation	underweight	athletic/slim	normal	too high fat percentage
Body fat	**Man**	< 13%	13–26%	26–30%	> 30%
(FAT %)	**Woman**	< 23%	23–36 %	36–40%	> 40%
BMI	**Man & Woman**	< 19	20–25	25–27	> 27

G Fitness test (TEST)

The measurement of your heart recovery rate serves as indication of your physical and athletic condition. The faster your heart rate returns to its normal rate after the exercise (heart recovery rate), the “fitter” you are.

After your completed workout, press the TEST button to start the fitness test.

Then place your hands immediately back on the hand pulse sensors. After 60 seconds, the computer will show the result of the measured heart recovery rate as school grades:

F 1.0 = Very good to F 6.0 = unsatisfactory

It is advisable to work out consistently to improve your heart recovery rate to the value F 1.0.
To return to the programme selection, press the TEST button again.

The fitness test can only be carried out if you use the hand pulse sensors during the workout.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-43 20.06.12 10:31

Care/Maintenance

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents. Keep liquids of any type away from the computer and the machine interior, as the liquids could cause considerable functional impairments. The belt in the lower area of the exercise machine can develop rubber skid marks. This is completely normal.

Technical data

Dimensions:	approx. 108 cm (L) x 56 cm (B) x 139 cm (H)
Weight:	approx. 33 kg
Classification:	HA
Max. Weight load:	130 kg
Flywheels:	9 kg
Step resistance:	16-fold computer-controlled
Brake system:	Magnetic braking system, adjustable

Disposal

Disposing of the fitness machine

At the end of its useful life, the fitness machine may not be disposed of in normal household rubbish. Instead, it must be deposited at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices.

Packaging recycling

The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-44 20.06.12 10:31

CE Declaration of Conformity

prophete keep moving

Index-01

Company: Prophete GmbH u. Co.KG
Adress: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Brand: Rex

Designation: Los Angeles

Model: FX-400E Cross Trainer
CX-400E Cross Trainer
RX-400E Recumbent
BX-400E Ergobike

For the designated product we hereby confirm that it complies with the requirements of the following European directives.

2004/108/EC EMC Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 15.12.2004

2006/95/EC Low Voltage Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 12.12.2006

The product conforms to the directives as is proven by full compliance with the listed harmonized and non-harmonized standards:

EN 55014	Electromagnetic compatibility, requirements
EN 60335	Safety of electrical devices for household use
EN 61000-6-1	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-3	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-6	Electromagnetic compatibility, generic standard

Andre Fuchs
Technical Management
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Conformance Officer
Prophete GmbH & Co. KG

Place of issue, Rheda-Wiedenbrück, dated 20.03.2012

This declaration certifies the conformance to the stated directives, but does not guarantee any attributes in the meaning of the product liability act.

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-45 20.06.12 10:31

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.

3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.

4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.

5. Not included in the warranty:

   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as: – Bearings – Lamps – Stickers – Belts – Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.

6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.

7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.

8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.

9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.

10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.

11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.

12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.

13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-46 20.06.12 10:31

REX_Trainer_BX400E_12.indd GB-47 20.06.12 10:31

REX SPORT

REX BX-400 E

VÉLO D'EXERCISE

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Sommaire

Avant-propos **F-51**
Identification des remarques importantes **F-51**
Consignes de sécurité importantes **F-52**
Vue éclatée **F-53**
Nomenclature des pièces **F-54**
Montage **F-57**

Guide d'entraînement **F-60**
Conseils pour structurer votre entraînement F-60
A Intensité F-60
B Fréquence F-60
C Motivation F-60
D Organisation des séances d'entraînement F-60
1. Phase d'échauffement F-60
2. Phase d'entraînement F-61
3. Phase de refroidissement F-61
E Musculation F-61
F Perte de poids F-61

Utilisation **F-62**
Préréglages F-62
Fonctions des touches F-62
Affichage des informations F-63
Paramètres d'entraînement F-63
Programmes d'entraînement F-64
A Manuel F-64
B Programmes Profil F-64
C Programme Utilisateur F-64
D Programmes Pouls F-65
E Programme Watt F-66
F Analyse du taux de graisses corporelles F-66
Taux de graisses corporelles F-67
BMI (Body Mass Index) F-67
G Test de forme physique F-67

Entretien/Maintenance **F-68**
Caractéristiques techniques **F-68**
Élimination **F-68**
Garantie **F-70**

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-50 20.06.12 10:31

Avant-propos

Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit ü:

DANGER

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.

ATTENTION

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.

Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-51 20.06.12 10:31

Consignes de sécurité importantes

DANGER

Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.

ATTENTION

Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil satisfait aux spécifications de la norme DIN EN 957-1/5 ; il est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux secs et à température ambiante. Protégez-le de l'humidité, de la poussière/saleté et des variations extrêmes de température.

Placez l'appareil sur une surface stable et plane ; utilisez une protection pour le sol ou la moquette. Éloignez tous les objets contondants des alentours de l'appareil ; conservez un espace libre d'au moins 0,5 m tout autour de l'appareil.

Assurez-vous qu'aucun liquide (sueur compris !) ne peut pénétrer à l'intérieur de l'appareil ou dans la console d'entraînement.

Utilisez l'appareil uniquement de la manière prescrite ! Si, pendant le montage ou lors du contrôle, vous découvrez des pièces défectueuses, ou bien si vous percevez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, stoppez immédiatement votre entraînement. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

Avant l'utilisation de votre vélo elliptique, contrôlez que toutes les vis et tous les écrous sont correctement vissés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure. Faites exécuter les réparations par un personnel qualifié et n'utilisez que des pièces détachées originales.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 130 kg.

Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol.

Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements.

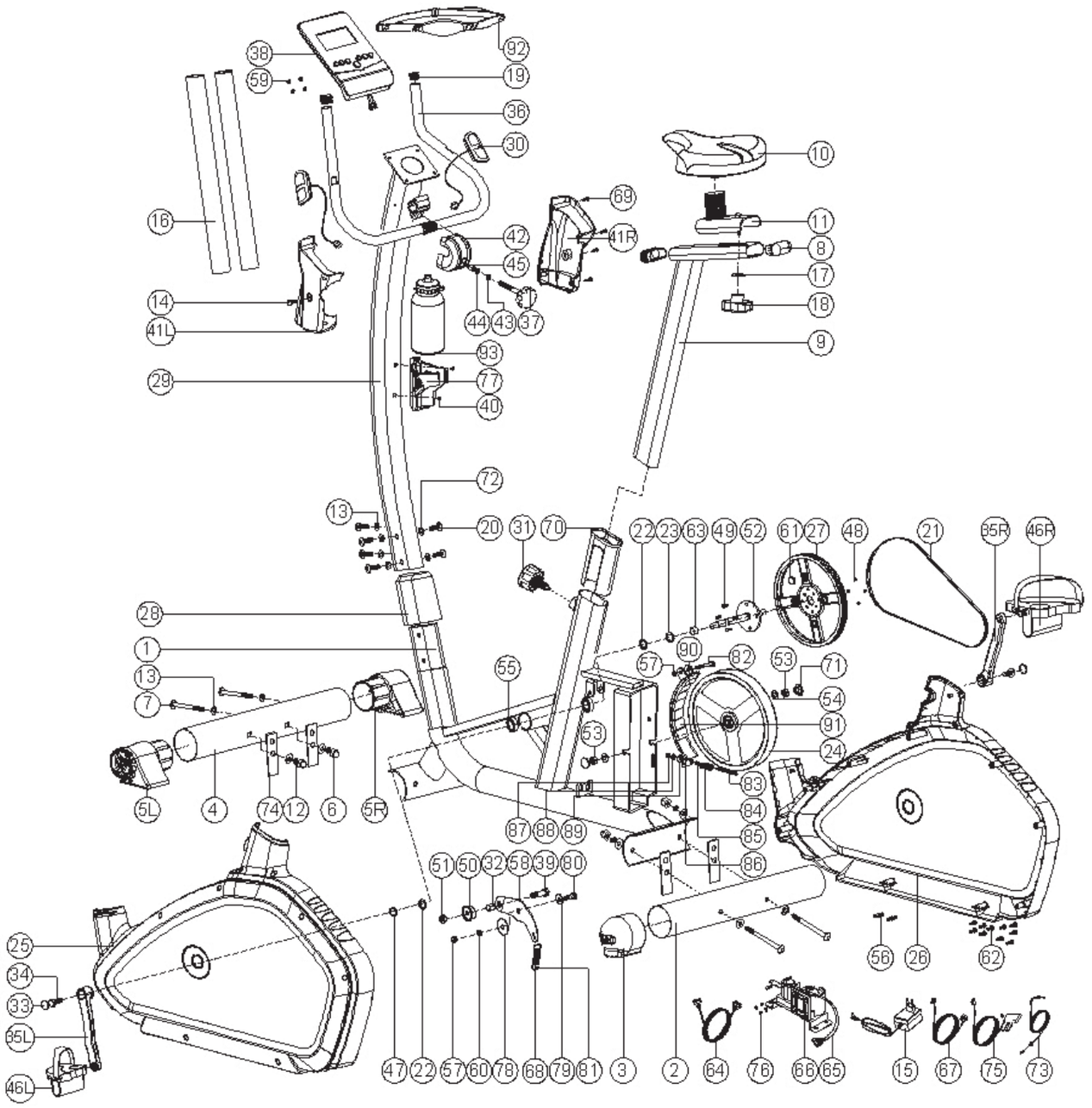
Soyez prudents lorsque vous soulevez et que vous deplacez l'appareil afin d'éviter toute lésion dorsale. Si possible, utilisez toujours des techniques de levage ou demandez de l'aide.

N'utilisez que le bloc-réseau original fourni pour faire fonctionner votre appareil. L'appareil, ainsi que le bloc-réseau, est conçu uniquement pour un usage en intérieur. N'utilisez qu'une prise sécurisée 220–240 V/50 Hz en guise de source électrique ! Danger de mort !

Débranchez le connecteur d'alimentation électrique après l'effort, pour le nettoyage ou l'entretien de l'appareil d'entraînement.

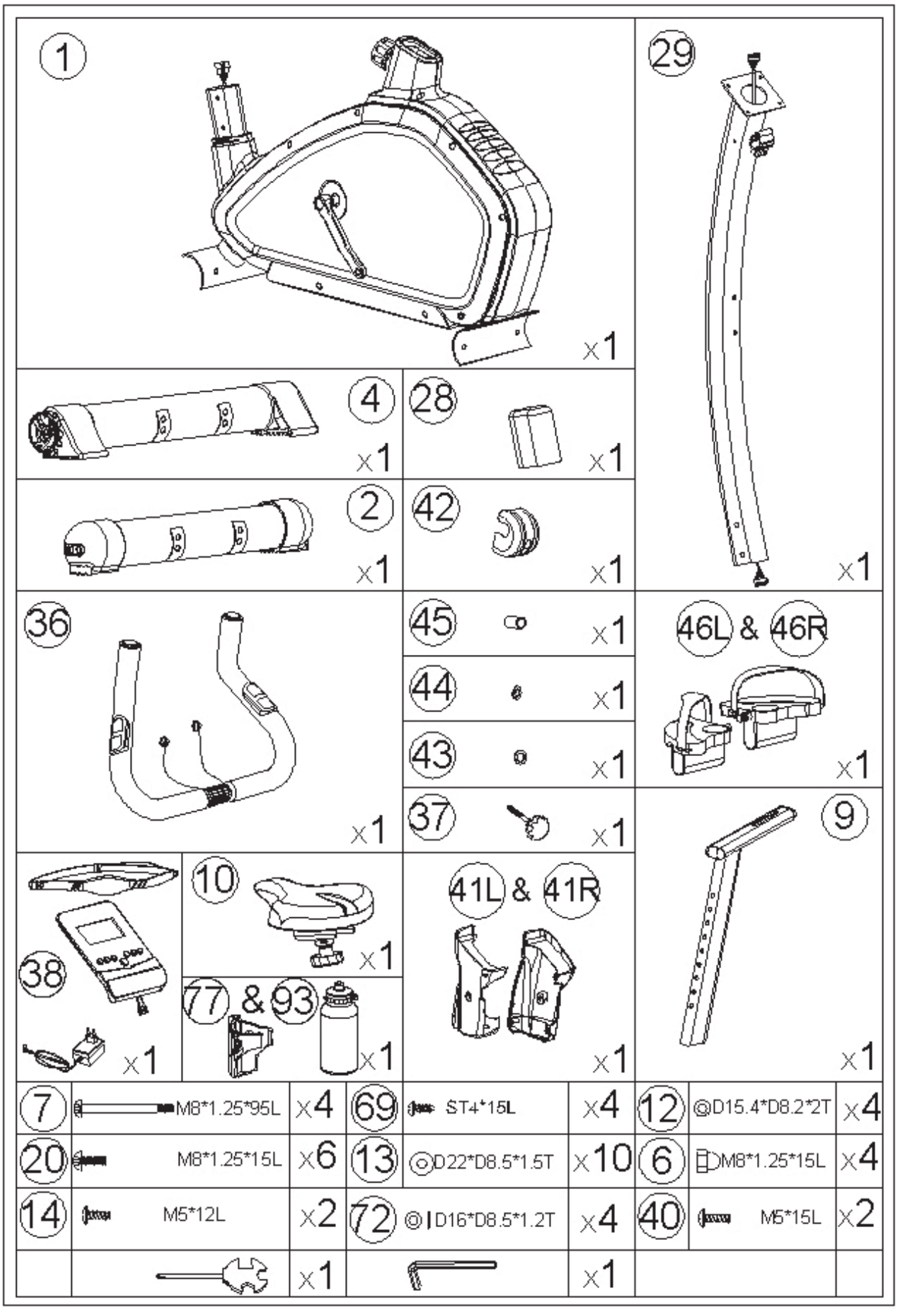
REX_Trainer_BX400E_12.indd F-52 20.06.12 10:31

Vue éclatée



REX_Trainer_BX400E_12.indd F-53 20.06.12 10:31

Nomenclature des pièces



REX_Trainer_BX400E_12.indd F-54 20.06.12 10:31

No.	Nom	Taille	Quantité
1	Châssis		1
2	Stabilisateur arrière		1
3	Réglage de la hauteur		2
4	Stabilisateur avant		1
5L	Roulette de transport AV gauche		1
5R	Roulette de transport AV droite		1
6	Écrou borgne	M8 x 1.25 x 15L	4
7	Vis Allen	M8 x 1.25 x 95L	4
8	Capuchon		2
9	Tube de selle		1
10	Selle	DD-356	1
11	Guide-support de selle		1
12	Rondelles-ressorts	D15.4 x D8.2 x 2T	8
13	Rondelle d'appui	D22 x D8.5 x 1.5T	10
14	Vis	ST4 x 1.41x15L	2
15	Connecteur d'alimentation électrique		1
16	Poignées en mousse	D20 x 7Tx560L	2
17	Rondelle d'appui	D25 x D8.5 x 2T	1
18	Bouton de serrage		1
19	Bouchons		2
20	Vis Allen	M8 x 1.25 x 15L	6
21	Courroie		1
22	Rondelle d'appui	D21 x D16.2 x 0.3T	2
23	Rondelle d'appui	D24 x D16 x 1.5T	1
24	Roue d'inertie		1
25	Carter d'entraînement, gauche		1
26	Carter d'entraînement, droit		1
27	Roue d'entraînement		1
28	Habillage		1
29	Tube de guidon		1
30	Capteur de pouls		2
	Câble de capteur de pouls		2
31	Vis de serrage		1
32	Douille	D20 x D14 x 11.5	1
33	Cache-vis		2
34	Vis	M8 x 1.25 x 25	2
35L	Manivelle de pédale, gauche		1
35R	Manivelle de pédale, droite		1
36	Guidon		1
37	Vis de serrage		1
38	Écran	SM-2613-71	1
39	Vis Allen	M10 x 35L	1
40	Vis	M5 x 0.8 x 15L	2
41L	Habillage, gauche		1
41R	Habillage, droite		1
42	Habillage		1
43	Rondelle d'appui	D16 x D8.5 x 1.2T	1
44	Rondelle-ressort	D15.4 x D8.2 x 2T	1
45	Douille	D8.2 x D12.7 x 33	1
46L	Pédale		1
46R	Pédale		1
47	Clip C	S-16(1T)	1
48	Écrou en Nylon	M6 x 1.0 x 6T	4
49	Vis	M6 x 1.0 x 15L	4
50	Roue libre		1
51	Écrou borgne plastique	M10 x 1.5 x 10T	1
52	Axe de pédale		1
53	Écrou autobloquant	3/8"-26UNF x 6.5T	2

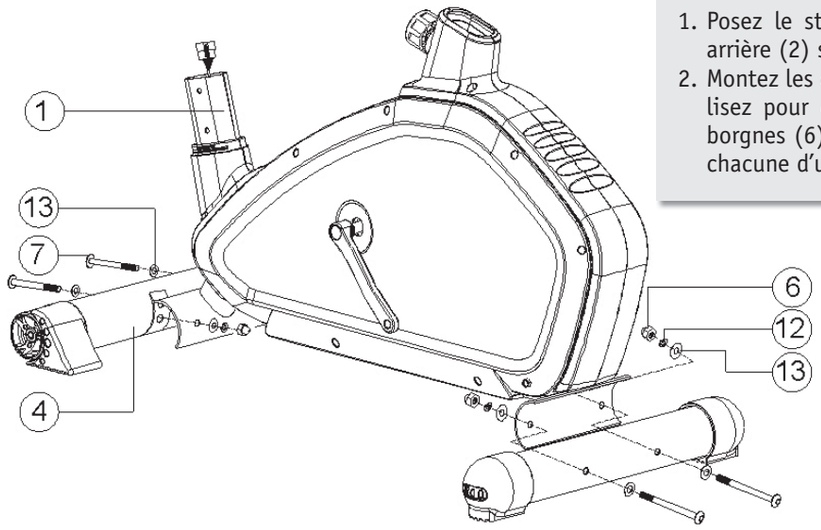
REX_Trainer_BX400E_12.indd F-55 20.06.12 10:31

No.	Nom	Taille	Quantité
54	Rondelle-ressort	D22 x D10 x 2T	2
55	Guide	#99502	2
56	Tige 2		2
57	Écrou en Nylon	M8 x 1.25 x 8T	2
58	Plaque de fixation Roue libre		1
59	Vis	M5 x 10L	4
60	Écrou	M8 x 1.25 x 6T	1
61	Aimant rond		1
62	Vis	ST4.2 x 1.4 x 20L	10
63	Entretoise	D22 x D16 x 6.4T	1
64	Câble supérieur de la console d'entraînement	1000L	1
65	Câble inférieur de la console d'entraînement	600L	1
66	Moteur		1
67	Câble	700L	1
68	Ressort	D2.2 x D14 x 55L	1
69	Vis	ST4 x 1.41 x 1 5L	4
70	Tube intérieur		1
71	Cache-vis		2
72	Rondelle d'appui	D16 x D8.5 x 1.2T	4
73	Câble de traction	D1.5 x 460L	1
74	Tampon		4
75	Câble de capteur		1
76	Vis ST4.2x1.4x15L 4	ST4.2 x 1.4 x 15L	4
77	Porte-bouteille		1
78	Rondelle d'appui en plastique	D50 x D10 x 1.0T	1
79	Rondelle d'appui	D25 x D8.5 x 2.0T	1
80	Vis	M8 x 1.25 x 25L	1
81	Couvercle plastique		2
82	Vis	M8 x 52L	1
83	Vis	M6 x 65L	1
84	Ressort	D1.2 x 55L	1
85	Écrou	M6 x 1 x 6T	1
86	Plaque de fixation Aimant		1
87	Écrou en Nylon	M6 x 1 x 6T	1
88	Rondelle d'appui	D6 x D19 x 1.5T	1
89	Rondelle d'appui	D13 x D6.5 x 1.0T	1
90	Boîtier d'aimant		6
91	Aimant		7
92	Sangle pectorale		1
93	Bouteille		1

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-56 20.06.12 10:31

Montage

ÉTAPE 1

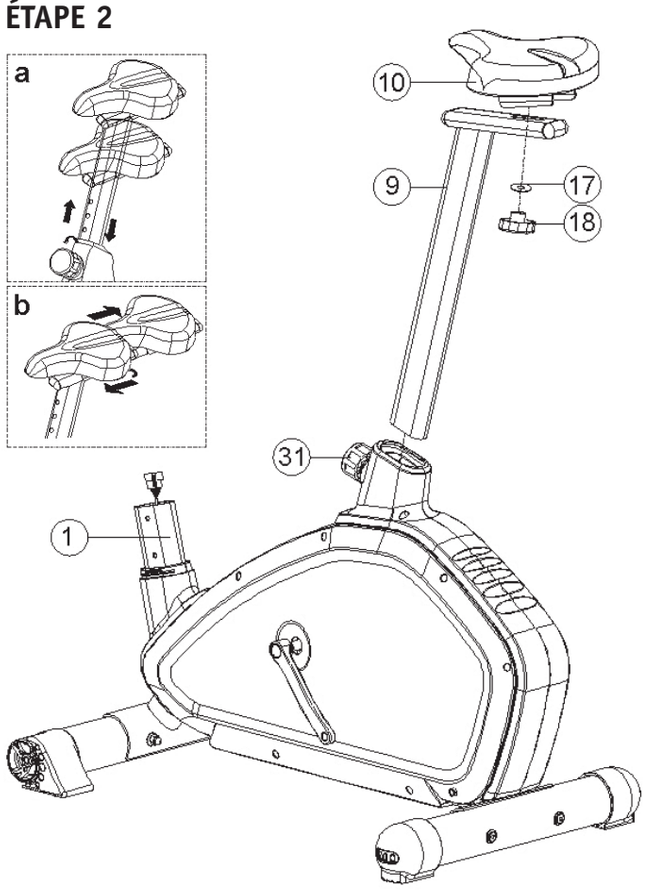


ATTENTION

1. Posez le stabilisateur avant (4) et le stabilisateur arrière (2) sur le sol, comme indiqué.
2. Montez les deux stabilisateurs sur le châssis (1). Utilisez pour cela quatre vis Allen (7), quatre écrous borgnes (6), quatre rondelles-ressorts (12) équipées chacune d'une rondelle d'appui (13).

FRANÇAISE

ÉTAPE 2



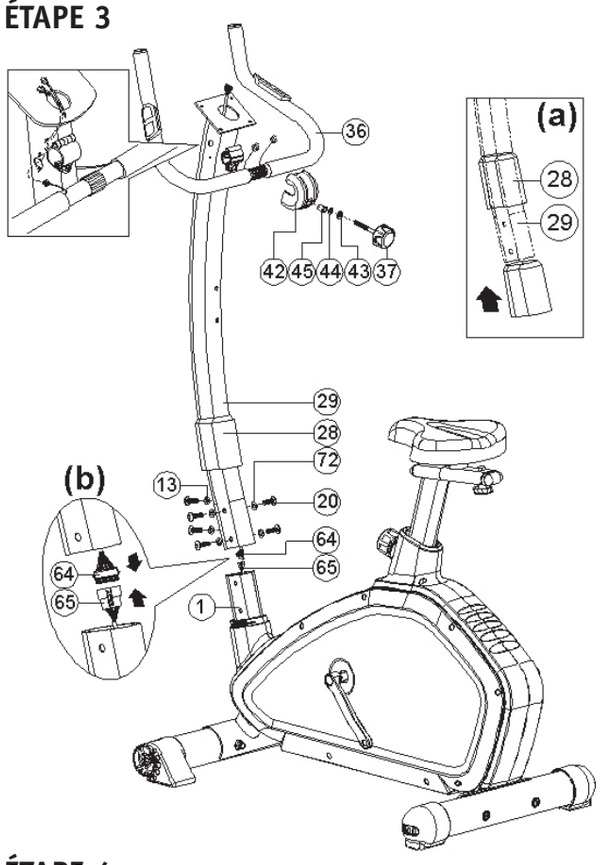
ATTENTION

1. Vissez la vis de serrage (31) dans le trou ménagé dans le châssis (1).
2. Introduisez le tube de selle (9) dans le châssis.
3. Alignez le trou du tube de selle par rapport à la vis de serrage.
4. Pour régler en hauteur le tube de selle, tournez le bouton de la vis de serrage dans la direction du guidon (cf. ill. a).
5. Assurez-vous que la vis de serrage s'enclenche correctement et serrez-la à fond.
6. Fixez ensuite la selle (10) sur le tube de selle (9) au moyen d'une rondelle d'appui (17) et du bouton de serrage (18). Vous pouvez adapter progressivement l'écart entre la selle et le guidon en fonction de votre taille (cf. ill. b).

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-57 20.06.12 10:31

Montage

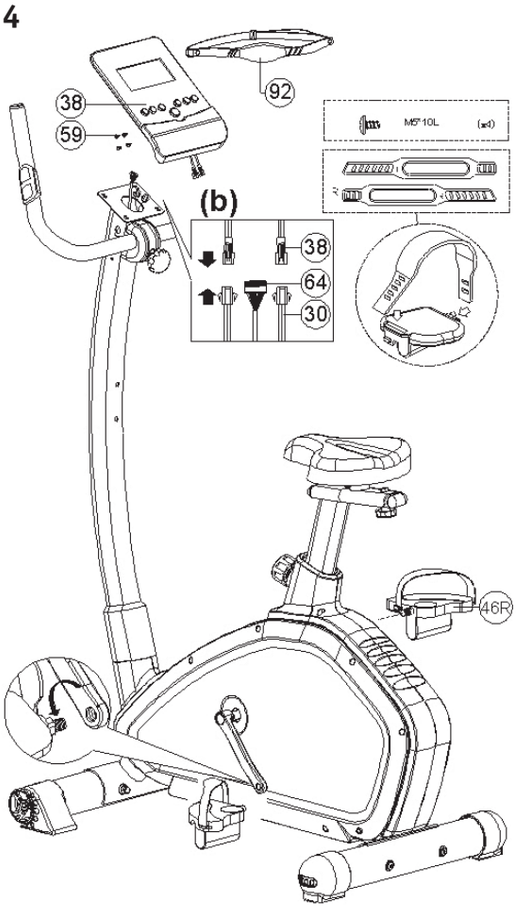
ÉTAPE 3



ATTENTION

1. Connectez entre eux les câbles supérieur et inférieur de console d'entraînement (64 + 65) (cf. ill. b).
2. Montez le tube de guidon (29) et ses habillages (28) sur le châssis principal (1) (cf. ill. a).
   Veillez à ce que le câble de console d'entraînement ne soit pas coincé.
3. Fixez alors le tube de guidon sur le châssis avec six vis Allen (20), équipées chacune d'une rondelle d'appui (13 + 72).
4. Fixez ensuite le guidon (36) dans la pince de fixation de guidon.
5. Fixez le guidon et ses habillages (42) avec la vis de serrage (37), la rondelle d'appui et la rondelle-ressort (43 + 44), ainsi qu'avec la douille d'écartement (45).
6. Faites passer vers le haut chaque câble de capteur (30) du guidon à travers les orifices latéraux ménagés dans le tube de guidon (cf. ill.).

ÉTAPE 4



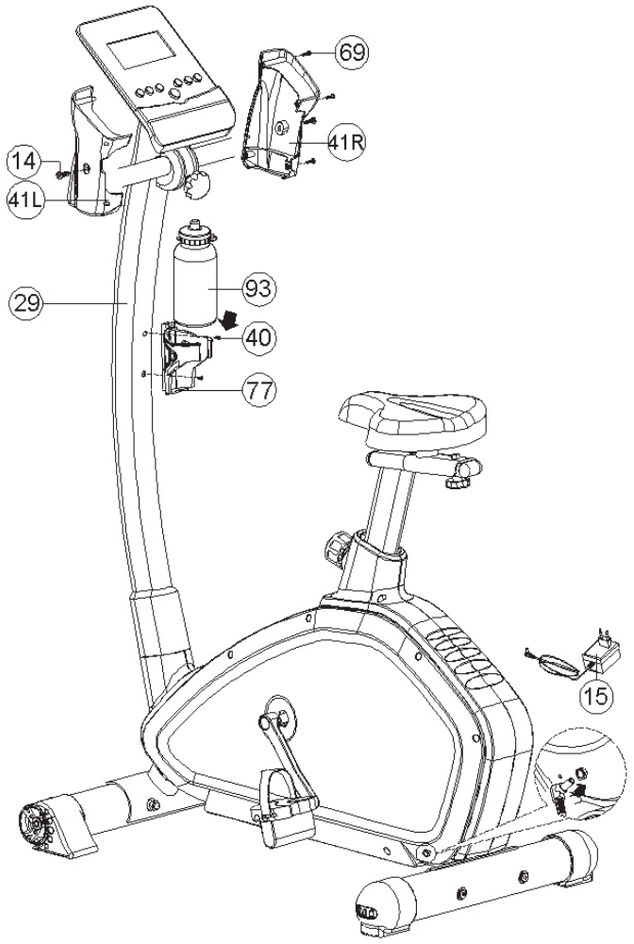
ATTENTION

1. Montez maintenant les pédales gauche (46L) et droite (46R). Lors du montage, veillez à ce que les deux pédales soient montées sur le bon côté car sinon, elles pourraient se rompre. La pédale droite est vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse. Pour mieux identifier les deux pédales, celles-ci sont marquées avec un « L » pour gauche et un « R » pour droite. Serrez bien les deux pédales.
2. Connectez à l'écran (38) le câble supérieur de console d'entraînement (64), ainsi que les câbles des capteurs de pouls (30).
3. Fixez l'écran avec quatre vis (59) sur le tube de guidon.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-58 20.06.12 10:31

Montage

ÉTAPE 5



ATTENTION

1. Montez les habillages gauche et droit (41L + 41R) avec deux vis (14), ainsi qu'avec quatre petites vis (69).
2. Fixez le porte-bouteille (77) avec deux vis (40) sur le tube de guidon (29).
3. Placez l'appareil à l'emplacement prévu.
4. Alignez l'ergomètre au moyen des dispositifs arrière gauche et droit de réglage en hauteur pour qu'il repose au sol de manière solide et stable.
5. Branchez le connecteur du bloc-réseau dans la prise montée à l'extrémité arrière gauche de l'ergomètre.
6. Branchez ensuite le bloc-réseau dans la prise. L'appareil est alors prêt à l'emploi.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-59 20.06.12 10:31

Guide d'entraînement

L'utilisation de votre appareil de remise en forme vous apportera de nombreux avantages. Elle améliorera votre forme physique, affinera votre musculature et, en association avec un régime hypocalorique, vous aidera également dans votre perte de poids.

CONSEILS POUR STRUCTURER VOTRE ENTRAÎNEMENT

Pour réussir un entraînement optimal, vous devez pourtant veiller à respecter certains points concernant le type et la manière (comment s'entraîner), ainsi que la structure de votre entraînement. Pour améliorer votre santé et votre condition physique, les facteurs suivants doivent être pris en compte lors de la planification de votre entraînement :

A Intensité

L'entraînement doit être conçu de telle sorte que les efforts physiques développés pendant l'entraînement soient supérieurs à des efforts normaux. Toutefois, vous ne devez pas aller jusqu'à l'essoufflement ni jusqu'à l'épuisement. Lors d'un entraînement efficace, le pouls doit se situer entre 70 % et 85 % du pouls maximum (cf. également le chapitre « Phase d'entraînement »).
Pendant les premières semaines d'entraînement, le pouls doit se situer à env. 70 % du pouls maximum ; il doit monter peu à peu jusqu'à 85 % du pouls maximum au cours des semaines et des mois qui suivent. Les efforts d'entraînement peuvent être augmentés p. ex. avec l'allongement de la durée de l'entraînement ou le passage à un niveau d'effort supérieur, en fonction de l 'amélioration de la condition physique. Les moyens d'aide suivants vous permettent de contrôler la fréquence de votre pouls :

a) Vous pouvez vous-même prendre votre pouls de manière conventionnelle (p. ex. au poignet) et compter les pulsations par minute → Mesure de la fréquence du pouls de manière conventionnelle.
b) Vous pouvez contrôler votre pouls au moyen des surfaces de contact montées sur les poignées de guidon.
c) Vous pouvez également contrôler la fréquence de votre pouls avec des appareils spécifiques et calibrés de mesure du pouls.

La mesure du pouls par capteur sert uniquement d'orientation car les mouvements, les frottements, la sueur, etc. peuvent indiquer des valeurs différentes de celles du pouls effectif. Chez certaines personnes, la modification de la résistance de la peau due aux pulsations du pouls est si faible que le résultat ne suffit pas pour une mesure précise du pouls.

B Fréquence

Les experts recommandent entre 3 et 5 séances d'entraînement par semaine, en fonction de l'objectif à atteindre. L'entraînement doit être accompagné d'une alimentation saine et équilibrée. Un adulte moyen a besoin d'au moins 3 séances d'entraînement par semaine pour obtenir une modification de son poids ou une amélioration de sa condition physique ou de 2 séances par semaine pour conserver son état actuel.

C Motivation

La régularité est un aspect très important pour le succès d'un programme d'entraînement. La préparation mentale, ainsi qu'un horaire et un emplacement fixe par séance d'entraînement contribuent au succès. Il est recommandé de toujours garder son objectif personnel en vue et, si possible, de s'entraîner uniquement lorsqu'on est de bonne humeur. Entraînez-vous de manière continue pour progresser de jour en jour et de vous rapprocher ainsi de votre objectif.

D Organisation des séances d'entraînement

Chaque séance d'entraînement doit être structurée en trois phases :

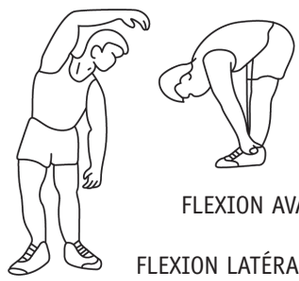
a) Phase d'échauffement

b) Phase d'entraînement

c) Phase de refroidissement

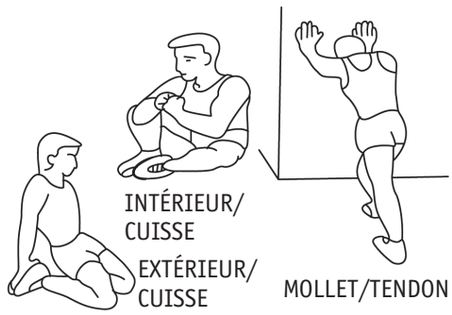
1. Phase d'échauffement

Cette phase entraîne une bonne irrigation sanguine de tout le corps et facilite le fonctionnement correct des muscles. De même, elle réduit le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est de ce fait recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement (cf. ill.) avant chaque entraînement. Chaque exercice doit durer env. 30 secondes. Évitez ici les mouvements brusques et ne sollicitez pas les muscles. Cessez l'étirement dès que la douleur se manifeste.



FLEXION AVANT DU BUSTE

FLEXION LATÉRALE DU BUSTE



INTÉRIEUR/ CUISSE

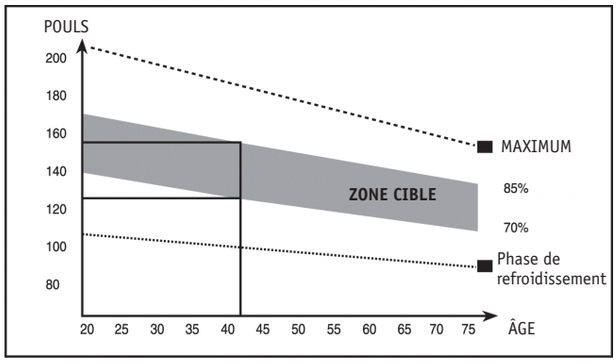
EXTÉRIEUR/ CUISSE

MOLLET/TENDON D'ACHILLE

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-60 20.06.12 10:31

2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, veillez à maintenir un rythme régulier et constant. Pour un entraînement optimal, le niveau d'effort doit être choisi de manière à ce que votre pouls atteigne env. 70 à 85% du pouls maximum (zone cible). Vous pouvez lire sur le graphique la zone cible qui correspond à votre situation :



La phase d'entraînement doit durer au moins 12 minutes. Il est habituel de commencer avec une durée d'entraînement d'env. 15 à 20 minutes.
Si vous avez atteint un niveau de forme physique supérieur au bout de quelque temps, vous pouvez alors vous entraîner plus longtemps et à des doses plus importantes.

Veillez à votre posture pendant l'entraînement :

- Buste maintenu aussi droit que possible
- Regard dirigé vers l'avant
- Les mouvements doivent provenir le plus possible des jambes
- Ne pas s'entraîner sans les mains ! –
  Les bras servent à stabiliser le corps.
- Levez légèrement les talons pendant l'entraînement, comme pour une foulée de ski de fond
- Changez souvent la position des mains sur les poignées

3. Phase de refroidissement

Cette phase sert à détendre les muscles et à calmer le système cardiovasculaire. Réduisez pour cela p. ex. votre vitesse pendant env. 5 minutes. Répétez ensuite les exercices d'étirement décrits à la phase 1. Veillez, pendant cette phase également, à ne pas effectuer de mouvements brusques et à ne pas solliciter votre musculature.

E Musculation

Vous devez sélectionner un niveau d'effort supérieur pour développer votre musculation avec l'appareil de remise en forme. Selon les circonstances, vous constaterez que votre forme physique ne vous permettra pas de tenir le programme d'entraînement sur toute sa durée.

Dans ce cas, modifiez alors votre plan d'entraînement comme suit :
Eentraînez-vous comme d'habitude pendant la phase d'échauffement et celle de refroidissement. Toutefois, à la fin de la phase d'exercice, augmentez le niveau d'effort pour solliciter encore plus vos jambes. Si toutefois vous dépassez alors la zone cible de pouls, vous devez impérativement réduire votre rythme !

F Perte de poids

Pour que votre corps puisse travailler correctement, il a besoin de « combustible », comme un moteur. Les muscles sont alimentés en oxygène par l'intermédiaire du système cardiovasculaire. Cet oxygène est utilisé d'une part pour l'alimentation des muscles en énergie, d'autre part pour brûler les hydrates de carbone et les graisses. En raison de leur composition chimique, les graisses corporelles ne peuvent être transformées en énergie que lorsque vous effectuez un entraînement aérobie, c'est-à-dire lorsque les muscles disposent d'une quantité suffisante d'oxygène pendant l'entraînement. Lors de l'entraînement anaérobie (« être essoufflé »), le corps subit un déficit en oxygène, ce qui empêche toute désintégration des graisses. Dans la plage de 50 à 80 % du pouls maximum (pouls maximum = 220 – Âge), le corps dispose encore de suffisamment d'oxygène ; il est ainsi en mesure d'obtenir les meilleurs résultats en matière de combustion des graisses. La combustion des graisses sera augmentée en augmentant la fréquence et la longueur d'un tel d'entraînement aérobie.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-61 20.06.12 10:31

Utilisation

PRÉRÉGLAGES

Après avoir mis l'appareil sous tension en branchant le connecteur d'alimentation électrique, vous devez saisir la date et l'heure actuelles pour bénéficier d'un affichage correct.

Réglage

1. Sélectionnez à chaque fois la valeur correcte avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche MODUS (mode). Entrez l'une après l'autre les valeurs suivantes : Année/Mois/Jour/Heure/Minute.

Vous pouvez ensuite saisir vos données personnelles. Ceci est nécessaire car sinon, différents programmes ne pourront pas travailler correctement ou bien afficheront des résultats incorrects. Vous pouvez mémoriser jusqu 'à 9 profils d'utilisateur (U1–U9). Si des profils d'utilisateur sont déjà mémorisés dans l'appareil, vous pouvez alors sélectionner un profil avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmer votre sélection avec la touche MODUS (mode).

Sélectionnez le profil d'utilisateur

1. Voulu (U1–U9) avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre sélection avec la touche MODUS (mode).

2. Veuillez saisir maintenant les valeurs suivantes avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) (valeurs) et confirmer avec la touche MODUS (mode) (confirmation) :

   A) SEXE (♀/♂)

   B) ÂGE (AGE)

   C) TAILLE (HGT)

   D) POIDS (WGT)

FONCTIONS DES TOUCHES

START/STOP :
Cette touche vous permet de démarrer ou de terminer un entraînement.

AUF/AB (VERS LE HAUT/BAS) :
Les touches AUF/AB vous permettent de choisir entre différents programmes et différentes valeurs. En outre, elles permettent d'augmenter ou de diminuer le niveau d'effort pendant l'entraînement.

ZURÜCKSTELLEN (REMISE À ZÉRO) :
Cette touche vous permet de remettre à zéro la valeur que vous venez de saisir. Si la touche ZURÜCKSTELLEN est actionnée pendant env. 4 secondes, toutes les valeurs de programme réglées seront remises à zéro. Ensuite, vous pouvez choisir parmi l'un des 9 profils d 'utilisateur (U1–U9).

MODUS (MODE) :
Cette touche vous permet de confirmer les programmes ou valeurs (p. ex. paramètres d'entraînement, données personnelles, etc.) sélectionnés. Pendant l'entraînement, cette touche vous permet d 'afficher différentes informations sur l'écran.

KÖRPERFETT (graisses corporelles) :
Cette touche vous permet de lancer l'analyse du taux de graisses corporelles. Pour de plus amples informations, consultez le chapitre « Analyse du taux de graisses corporelles ». (Calories, puissance en watt, etc.).

TEST :
La touche TEST vous permet de tester votre forme physique. Pour de plus amples informations, consultez le chapitre « Test de forme physique ».

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-62 20.06.12 10:31

AFFICHAGE DES INFORMATIONS

L'écran à cristaux liquides commute automatiquement en mode VEILLE au bout de 4 minutes d'inactivité. Dans ce mode, la console d'entraînement affiche la température, l'heure et la date. L'actionnement d 'une touche quelconque interrompt le mode VEILLE.

1. ZEIT (Durée)
   La console affiche la durée actuelle de l'entraînement. En cas de saisie d'une durée définie, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette durée sera entièrement écoulée (0:00). (Durée prédéfinie maximum : de 1 à 99 minutes)

2. TEMPO (vitesse)
   La console d'entraînement affiche la vitesse actuelle (de 0,0 à 99,9 km/h). Sur certains modèles, le nombre de tours de pédale/min est également affiché en alternance. (« UPM »)

3. DISTANZ (distance)
   La console d'entraînement affiche la distance parcourue. En cas de saisie d'une distance précise, le système démarrera un compte à rebours (countdown) et un signal sonore sera émis lorsque cette distance sera parcourue (0,00). (Distance préréglée maximum : de 0,1 à 99,9 km)

4. KALORIEN (CALORIES)
   La console d'entraînement affiche ici la quantité de calories brûlées pendant l'entraînement. Lors de la définition d'une quantité précise de calories, vous pouvez choisir par palier de 10 entre 10 et 990 kcal max. Dans ce cas, l'affichage compte à rebours (countdown) jusqu 'à zéro. L'entraînement est alors terminé et un signal sonore retentit.

5. PULS (pouls)
   L'affichage PULS (pouls) vous indique la fréquence actuelle de votre pouls en pulsations cardiaques par minute. L'affichage ne peut indiquer de valeurs correctes que si vous appliquez correctement les paumes de vos mains sur les capteurs du guidon. Dans certaines circonstances, 2 minutes peuvent s 'écouler avant que le pouls soit affiché.

6. WATT
   La console d 'entraînement affiche la puissance développée en watts (de 10 à 350).

7. BELASTUNGSSTUFEN (NIVEAUX D 'EFFORT)
   Chaque programme comprend 16 niveaux d'effort. L'écran à cristaux liquides affiche 20 colonnes (traits horizontaux) et 16 barres (verticales) maximum. Une barre correspond à un niveau d 'effort. La colonne clignotante indique, selon la valeur préréglée, la durée ou la distance. Les touches AUF/AB (vers la haut/bas) vous permettent d'accroître ou de diminuer le niveau d 'effort même pendant l'entraînement (affichage WDST). Ceci n'est toutefois pas possible pour les programmes qui règlent automatiquement les niveaux d'effort (p. ex. WATT ou les programmes PULS).

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

Les paramètres d'entraînement sont des objectifs que vous pouvez définir pour chaque programme d'entraînement. Vous disposez des paramètres d'entraînement suivants :

Paramètre	Plage de réglage	Valeur standard	Niveau	Remarque
Durée	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Distance	0,1~99,9	0,0	+/- 0,1	
Calories	10~990	0	+/- 10	
Pouls	30~240	0	+/- 1	
Watt	10~350	120	+/- 5	Cette valeur ne peut être définie que dans un programme Watt.

De manière générale, vous pouvez sélectionner ou combiner plusieurs paramètres d'entraînement. Dans certains programmes, certains paramètres ne peuvent pas être réglés.

Les paramètres d'entraînement peuvent être prédéfinis uniquement après la sélection du programme d'entraînement. Vous trouverez une description détaillée dans la description de réglage de chaque programme.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-63 20.06.12 10:31

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

Après la mise en marche de l'appareil, vous pouvez sélectionner le programme d'entraînement voulu par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). La touche MODUS (mode) et les touches AUF/AB (vers le haut/bas) vous permettent (si elles sont disponibles) de définir d'autres sous-programmes.

Vous disposez des programmes d'entraînement suivants :

Manuel	(MAN)	
Programmes Profil	(PROG)	(P1–P12)
Programmes utilisateur	(USER)	
Programmes Pouls	(HRC)	(55%/75%/90%/TAG)
Programmes Watt	(WATT)	

A Manuel (MAN)

Dans ce programme, vous pouvez définir vous-mêmes le niveau d'effort.

1. Sélectionnez le programme manuel (MAN) avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche MODUS (mode).

2. Définissez le niveau d'effort qui vous convient (WDST) avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

3. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, effectuez votre sélection avec la touche MODUS (mode). Vous définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et vous les confirmez à chaque fois avec la touche MODUS (mode).

4. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n 'avez pas défini de paramètre d 'entraînement.

REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau d'effort (WDST) pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche ZURÜCKSTELLEN (remise à zéro). Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

B Programmes Profi l (PROG/P1–P12)

Le programme Profil vous permet de choisir entre 12 sous-programmes présentant des profils de niveau d'effort très différents.

1. Sélectionnez le programme Profi I (PROG) avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche MODUS (mode).

2. Sélectionnez alors l'un des 12 sous-programmes (P1–P12) en actionnant les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre choix avec la touche MODUS (mode).

3. Sélectionnez le niveau d'effort qui vous convient (WDST) avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

4. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètresd'entraînement, faites votre sélection avec la touche MODUS (mode) et définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

5. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n'avez pas défini de paramètre d 'entraînement.

REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau d'effort (WDST) pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche ZURÜCKSTELLEN (remise à zéro). Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

C Programme Utilisateur (USER)

Le programme Utilisateur vous permet d'adapter un programme Profi l de manière individuelle, selon vos besoins. Vous pouvez ici choisir librement les niveaux et les séquences d'effort. Après la saisie, le programme sera enregistré et sera disponible aussi lors du prochain entraînement.

1. Sélectionnez le programme Utilisateur (USER) avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche MODUS (mode).

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-64 20.06.12 10:31

2. Vous pouvez maintenant définir votre propre programme Profi l avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) (niveau d 'effort) et la touche MODUS (mode) (sélectionner/confirmer une barre).

3. Pour mémoriser le profil, maintenez la touche MODUS (mode) actionnée pendant env. 3 secondes.

4. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, faites votre sélection avec la touche MODUS (mode) et définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

5. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n'avez pas défini de paramètre d'entraînement.

REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer le niveau d 'effort (WDST) pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche ZURÜCKSTELLEN (remise à zéro). Vous parvenez alors à la sélection des programmes

D Programmes Pouls (HRC – 55%/75%/90%/TAG)

Dans les programmes Pouls, le niveau d'effort sera défini par la console d'entraînement et adapté automatiquement en fonction du pouls actuel et de la fréquence cardiaque définie ou du programme. Les niveaux d'effort seront augmentés ou réduits pendant l'entraînement en fonction de votre pouls.

Pouls cible 55% = 55% de (220 – Âge)

Pouls cible 75% = 75% de (220 – Âge)

Pouls cible 90% = 90% de (220 – Âge)

TAG = Programme de pouls cible (pouls défini par vous-même)

ATTENTION

Veillez toujours à vous entraîner avec le niveau de pouls adapté à votre situation. Consultez les Remarques et le chapitre Paramètres d'entraînement.

1. Sélectionnez le programme Pouls (HRC) avec l'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche MODUS (mode).

2. Sélectionnez alors l'un des sous-programmes (55%/75%/90%/TAG) en actionnant les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre choix avec la touche MODUS (mode).

3. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, faites votre sélection avec la touche MODUS (mode) et définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

4. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l 'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n 'avez pas défini de paramètre d 'entraînement.

REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche ZURÜCKSTELLEN (remise à zéro). Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

REMARQUE

Vous pouvez utiliser la sangle pectorale en guise d'alternative aux capteurs de pouls. Veillez à un positionnement de la sangle proche du cœur, ainsi qu 'à un contact cutané.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-65 20.06.12 10:31

E Programmes Watt (WATT)

Dans ce programme, la console d'entraînement sélectionne automatiquement le niveau de résistance à l'effort en fonction de la vitesse et de la valeur en watt sélectionnée.

1. Sélectionnez le programme Watt (WATT) avec l 'aide des touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez avec la touche MODUS (mode).

2. Sélectionnez alors la valeur souhaitée en watts en actionnant les touches AUF/AB (vers le haut/bas) et confirmez votre choix avec la touche MODUS (mode).

3. Si vous souhaitez définir un ou plusieurs paramètres d'entraînement, faites votre sélection avec la touche MODUS (mode) et définissez les valeurs avec les touches AUF/AB (vers le haut/bas).

4. Actionnez ensuite la touche START/STOP pour démarrer l'entraînement. Ceci est possible aussi si vous n'avez pas défini de paramètre d'entraînement.

REMARQUE

La console d'entraînement vous indique lorsque vous pédalez trop vite ou trop lentement. Elle émet en plus un signal sonore.

▲ = Pédalez plus lentement
▼ = Pédalez plus vite

REMARQUE

Dès que le décompte pour un paramètre est arrivé à zéro, vous entendrez alors un signal sonore et le programme d'entraînement sera automatiquement stoppé. Si vous avez préréglé d'autres paramètres supplémentaires, vous pouvez poursuivre le programme d'entraînement en actionnant la touche START/STOP.

Vous pouvez augmenter ou diminuer la valeur en watts (WATT) pendant l'entraînement par l'intermédiaire des touches AUF/AB (vers le haut/bas). Vous pouvez interrompre l'entraînement à tout moment en actionnant la touche START/STOP. Pour poursuivre l'entraînement, actionnez de nouveau la touche START/STOP. Si vous souhaitez terminer l'entraînement, actionnez alors la touche ZURÜCKSTELLEN (remise à zéro). Vous parvenez alors à la sélection des programmes.

F Analyse du taux de graisses corporelles (KÖRPERFETT)

ATTENTION

Veuillez noter que l'analyse du taux de graisses corporelles n'est pas indiquée pour tout le monde. Elle ne convient pas aux enfants de moins de 7 ans, aux personnes souffrants de maladies cardiaques, aux femmes enceintes ni aux personnes sous traitement médical pour affections cardiovasculaires. La console d'entraînement peut affi cher des valeurs erronées pour les personnes appartenant aux groupes suivants :

- Adultes de plus de 70 ans
- Patients dialysés
- Personnes souffrant d'oedèmes
- Adeptes de la musculation (bodybuilder), athlètes professionnels, personnes pratiquant intensivement un sport
- Personnes présentant une fréquence cardiaque de repos de 60 ou inférieure

Avant l'analyse du taux de graisses corporelles, consultez votre médecin car il sera en mesure, grâce à une consultation individuelle, de vous recommander ou de vous déconseiller une telle analyse.

Assurez-vous que l'analyse du taux de graisses corporelles est bien effectuée dans votre profil Utilisateur Profil personnel (U1–U9). Le cas échéant, vous pouvez passer au programme Profil en actionnant la touche ZURÜCKSTELLEN (remise à zéro) (pendant 4 s). Lancez la mesure en actionnant la touche KÖRPERFETT (graisses corporelles). Pour la mesure, entourez les capteurs entièrement avec les mains et maintenez cette position pendant env. 15 secondes. Pour que le résultat soit le plus correct possible, observez les conseils suivants :

- Restez immobile pendant la mesure !
- Veillez à maintenir un contact suffisant entre les doigts et les électrodes.
- Les bras doivent être tendus (coudes non pliés).
- Maintenez les bras ni trop haut ni trop bas devant le corps.

REMARQUE

Si vous souhaitez que votre pouls soit affiché pendant l'entraînement, vous n'avez pas besoin de tenir compte des points et remarques listés ci-dessous. Il vous suffit simplement de poser les paumes de vos mains sur les capteurs.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-66 20.06.12 10:31

DANGER

Systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Au cours de l'exercice peut entraîner des blessures graves ou la mort. Si vous vous sentez faible arrêter immédiatement l'exercice. Risque pour la santé !

Le résultat de la mesure sera affiché au bout d'env. 15 secondes. Vous pouvez consultez des informations relatives à votre taux de graisses corporelles (%) et votre valeur BMI.

Le tableau suivant vous fournit des indications vous permettant d'évaluer correctement les valeurs. Songez toutefois que les valeurs mesurées ne sont données qu'à titre indicatif pour vous aider à sélectionner le type d'entraînement le plus utile possible et à déterminer votre forme physique actuelle. Les valeurs de mesure doivent être utilisées uniquement aux fins d'entraînement et ne présentent aucune valeur médicale.

Taux de graisses corporelles
Cette valeur indique la proportion de tissus graisseux dans votre poids total (taux de graisses corporelles en %).

BMI (Body Mass Index)
Le BMI rapporte le poids du corps à la surface du corps, calculée sur la base du carré de la taille de la personne. Le BMI n 'est qu 'une valeur indicative grossière, car il ne tient compte ni de la stature, ni du sexe, ni de la constitution individuelle de l 'individu en matière de répartition des masses musculaires et graisseuses.
Pour quitter le programme, actionnez de nouveau la touche KÖRPERFETT (graisses corporelles).

	Symbole	–	+	[triangle, pointe en haut]	[Losange]
	Évaluation	Poids trop faible	sportif/mince	normal	Taux de graisses corporelles trop élevé
Taux de graisses corporelles (FAT %)	**Homme**	< 13%	13–26%	26–30%	> 30%
	Femme	< 23%	23–36 %	36–40%	> 40%
BMI	**Homme & Femme**	< 19	20–25	25–27	> 27

G Test de forme physique (TEST)

La mesure de votre récupération cardiaque est un indicateur de votre forme physique et sportive. Plus votre fréquence cardiaque retrouve rapidement son niveau normal après l'entraînement (taux de récupération cardiaque), plus vous êtes « en forme ».

Directement à l'issue de votre entraînement, actionnez la touche TEST pour démarrer le test de forme physique.

Posez ensuite les deux mains sur les capteurs de pouls. Au bout de 60 secondes, la console d'entraînement affiche le taux de récupération cardiaque mesurée sous la forme de notes d'école :

F 1.0 = très bien à F 6.0 = insuffisant

Il est recommandé d'améliorer son taux de récupération cardiaque à la valeur F 1.0 grâce à un entraînement continu. Pour revenir à la sélection de programmes d'entraînement, actionnez une nouvelle fois la touche TEST.

REMARQUE

Le test de forme physique peut être effectué uniquement lorsque vous utilisez les capteurs de pouls manuels pendant l'entraînement.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-67 20.06.12 10:31

Entretien/Maintenance

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre en contact avec la console d'entraînement et l'intérieur de l'appareil, car ces derniers pourraient entraîner des dysfonctionnement importants. Des résidus d'usure de la courroie d'entraînement peuvent apparaître à la partie inférieure de l'appareil. Ceci est tout à fait normal.

Caractéristiques techniques

Dimensions :	108 cm (L) x 56 cm (B) x 139 cm (H) env.	Charge max. :	130 kg
Poids :	33 kg env.	Volants :	9 kg
Classe :	HA	Résistance de pédalage :	à 16 niveaux, pilotée par ordinateur
		Système de freinage :	Système de frein magnétique, réglable

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme

En fin de vie, l'appareil de remise en forme ne doit pas être éliminé avec les déchets domestiques normaux. Il doit au contraire être ramené à un point de collecte dédié au recyclage des appareils électriques et électroniques.

Recyclage de l'emballage

Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-68 20.06.12 10:31

Déclaration de conformité CE

prophete
keep moving

Index-01

Société : **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adresse : **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marque : **Rex**

Désignation : **Los Angeles**

Modèle : **FX-400E vélo elliptique**
CX-400E Vélo elliptique
RX-400E Vélo couché
BX-400E Ergomètre

Nous déclarons que le produit désigné satisfait aux exigences desnormes européennes suivantes :

2004/108/EG **Directive européenne CEM**

Directive du Parlement et du Conseil européens du 15.12.2004

2006/95/EG **Directive européenne sur les basses tensions**

Directive du Parlement et du Conseil européens du 12.12.2006

La conformité du produit avec les directives a été démontrée par le respect plein et entier des normes harmonisées et non harmonisées suivantes :

EN 55014	Compatibilité électromagnétique, Exigences
EN 60335	Sécurité des appareils électriques destinés à un usage domestique
EN 61000-6-1	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-3	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-6	Compatibilité électromagnétique, Norme générique

Andre Fuchs
Direction technique
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Responsable Conformité CE
Prophete GmbH & Co. KG

Établi à Rheda-Wiedenbrück, le 20.03.2012

Cette déclaration certifie la conformité avec les directives européennes citées ci-dessus mais n'apporte aucune garantie dans le sens de la législation allemande sur la responsabilité vis-à-vis du produit.

FRANÇAISE

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-69 20.06.12 10:31

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie – à notre choix – par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.

3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.

4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.

5. Sont exclus de la garantie :

   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.

6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.

7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.

8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.

9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.

10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.

11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.

12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.

13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Allemagne

Téléphone : 0 52 42 41 08 98 24
Télécopie : 0 52 42/41 08 72
Courriel : si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Allemagne

Téléphone : +49 52 42 41 08 98 24
Télécopie : +49 52 42 41 08 72
Courriel : si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-70 20.06.12 10:31

REX_Trainer_BX400E_12.indd F-71 20.06.12 10:31

REX SPORT

REX BX-400 E

CYCLETTE

ISTRUZIONI PER L'USO

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-73 20.06.12 10:31

Indice

Premessa I-75
Identificazione di indicazioni importanti I-75
Indicazioni di sicurezza importanti I-76
Disegno esploso I-77
Lista dei componenti I-78
Montaggio I-81

Istruzioni per l'allenamento I-84
Organizzazione dell'allenamento/avvertenze I-84
A Intensità I-84
B Frequenza I-84
C Motivazione I-84
D Organizzazione delle unità di allenamento I-84
1. Fase di riscaldamento I-84
2. Fase di allenamento I-85
3. Fase di raffreddamento I-85
E Struttura muscolare I-85
F Perdita di peso I-85

Uso I-86
Impostazioni iniziali I-86
Funzioni dei tasti I-86
Informazioni visualizzate I-87
Parametri di allenamento I-87
Programmi di allenamento I-88
A Manuale I-88
B Programmi professionali I-88
C Programma utente I-88
D Programma Pulse I-89
E Programma Watt I-90
F Programma Analisi del grasso corporeo I-90
Percentuale di grasso corporeo I-91
BMI (Body Mass Index) I-91
G Fitness Test I-91

Cura/manutenzione I-92
Dati tecnici I-92
Smaltimento I-92
Garanzia I-94

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-74 20.06.12 10:31

Premessa

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:

PERICOLO

Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell' utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.

AVVERTENZA

Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.

Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-75 20.06.12 10:31

Indicazioni di sicurezza importanti

PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.

AVVERTENZA

È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è conforme alla norma DIN EN 957-1/5 ed è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti chiusi e asciutti a temperatura ambiente. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità, dalla polvere/sporcizia e dalle variazioni estreme di temperatura.

Collocare l'apparecchio solo su una superficie stabile e piana e utilizzare una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Rimuovere tutti gli oggetti affilati dalla zona circostante e lasciare intorno all'apparecchio uno spazio libero di almeno 0,5 m.

Accertarsi che nessun tipo di liquido (incluso il sudore!) penetri all'interno dell'apparecchio e nel fitness computer.

Utilizzare l'apparecchio solo nel modo indicato! Se durante il montaggio o il controllo si riscontrano componenti difettosi o se durante l'utilizzo si percepiscono rumori inconsueti, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'apparecchio fino a che il problema non è stato risolto.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutte le viti e i dati siano fissati in modo sicuro e serrati correttamente.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale qualificato e con l'impiego di ricambi originali.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 130 kg.

Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia.

Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.

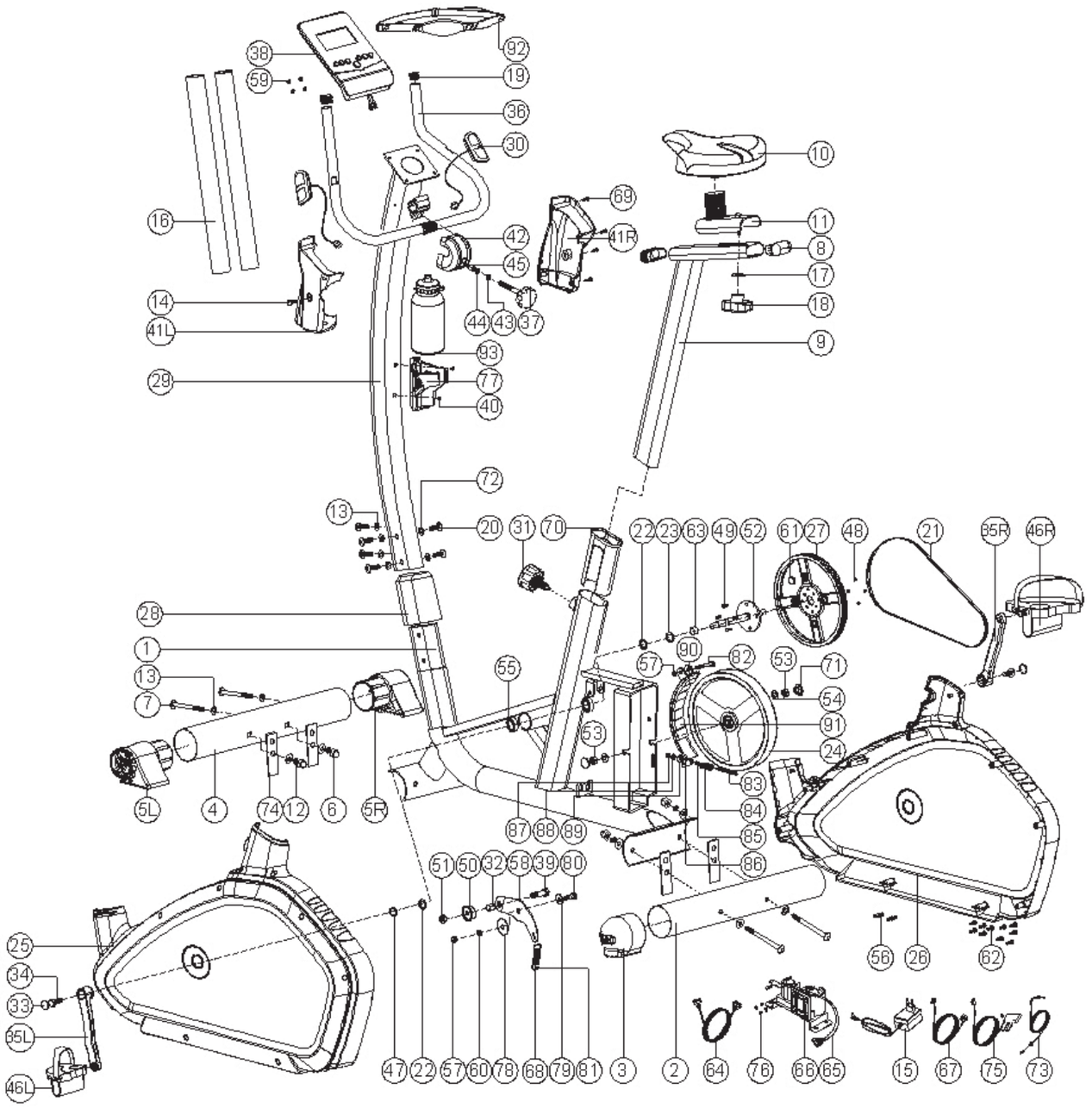
Procedere con cautela durante il sollevamento e lo spostamento dell'apparecchio, onde evitare danni alla schiena o simili. Se possibile utilizzare apposite tecniche di sollevamento o chiedere aiuto ad altri.

Per l'alimentazione utilizzare esclusivamente l'alimentatore originale fornito. L'apparecchio e l'alimentatore sono destinati esclusivamente a un uso interno. Come fonte di corrente si deve utilizzare solo una presa protetta a 220–240 V/50Hz! Pericolo di morte!

Staccare la spina dopo l'allenamento e per eseguire la pulizia e manutenzione dell'apparecchio.

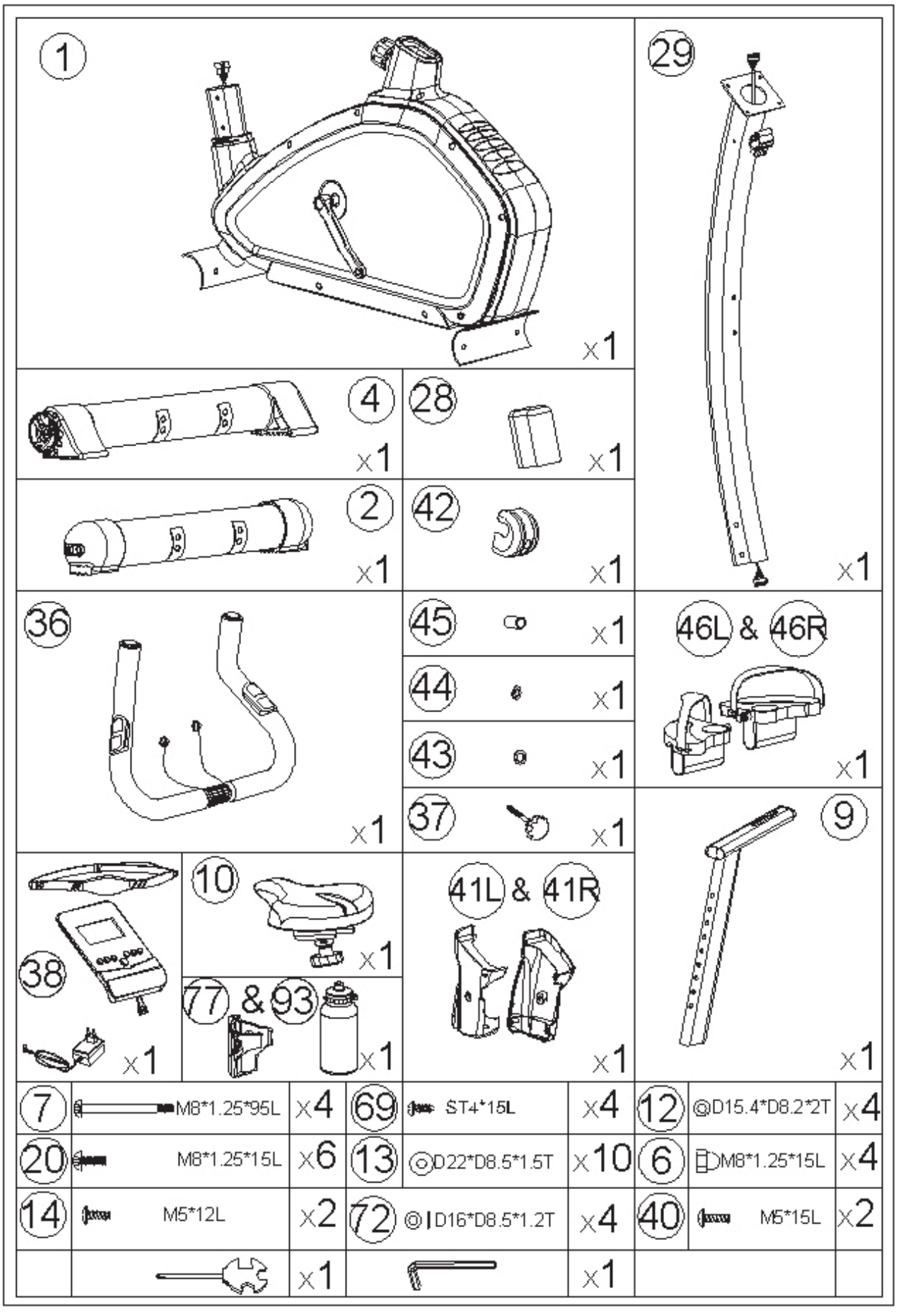
REX_Trainer_BX400E_12.indd I-76 20.06.12 10:31

Disegno esploso



REX_Trainer_BX400E_12.indd I-77 20.06.12 10:31

Lista dei componenti



REX_Trainer_BX400E_12.indd I-78 20.06.12 10:31

N.	Nome	Dimensione	Quantità
1	Telaio		1
2	Base d'appoggio posteriore		1
3	Regolazione altezza		2
4	Base d'appoggio anteriore		1
5L	Rotella per trasporto anteriore sinistra		1
5R	Rotella per trasporto anteriore destra		1
6	Dado a cappello	M8 x 1.25 x 15L	4
7	Vite a frugola	M8 x 1.25 x 95L	4
8	Cappuccio di copertura		2
9	Tubo di supporto sella		1
10	Sella	DD-356	1
11	Guida sella		1
12	Rondelle elastiche	D15.4 x D8.2 x 2T	8
13	Rondella	D22 x D8.5 x 1.5T	10
14	Vite	ST4 x 1.41x15L	2
15	Spina elettrica		1
16	Impugnature soft	D20 x 7Tx560L	2
17	Rondella	D25 x D8.5 x 2T	1
18	Pulsante di bloccaggio		1
19	Tappo		2
20	Vite a brugola	M8 x 1.25 x 15L	6
21	Cinghia		1
22	Rondella	D21 x D16.2 x 0.3T	2
23	Rondella	D24 x D16 x 1.5T	1
24	Volano		1
25	Protezione catena sinistra		1
26	Protezione catena destra		1
27	Ruota motrice		1
28	Copertura		1
29	Tubo di supporto manubrio		1
30	Sensore pulsazioni		2
	Cavo sensore pulsazioni		2
31	Vite di bloccaggio		1
32	Boccola	D20 x D14 x 11.5	1
33	Copertura vite		2
34	Vite	M8 x 1.25 x 25	2
35L	Pedivella sinistra		1
35R	Pedivella destra		1
36	Manubrio		1
37	Vite di bloccaggio		1
38	Display	SM-2613-71	1
39	Vite a frugola	M10 x 35L	1
40	Vite	M5 x 0.8 x 15L	2
41L	Copertura sinistra		1
41R	Copertura destra		1
42	Copertura		1
43	Rondella	D16 x D8.5 x 1.2T	1
44	Rondella elastica	D15.4 x D8.2 x 2T	1
45	Boccola	D8.2 x D12.7 x 33	1
46L	Pedale		1
46R	Pedale		1
47	Seger	S-16(1T)	1
48	Dado nylon	M6 x 1.0 x 6T	4
49	Vite	M6 x 1.0 x 15L	4
50	Ruota folle		1
51	Dado a cappello plastica	M10 x 1.5 x 10T	1
52	Asse pedivella		1
53	Dado autobloccante	3/8"-26UNF x 6.5T	2

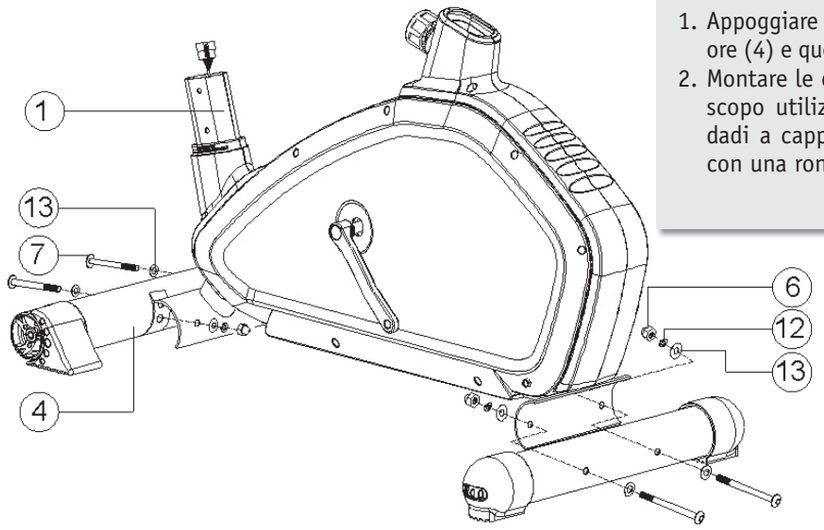
REX_Trainer_BX400E_12.indd I-79 20.06.12 10:31

N.	Nome	Dimensione	Quantità
54	Rondella elastica	D22 x D10 x 2T	2
55	Guida	#99502	2
56	Spina		2
57	Dado nylon	M8 x 1.25 x 8T	2
58	Piastra fissaggio ruota folle		1
59	Vite	M5 x 10L	4
60	Dado	M8 x 1.25 x 6T	1
61	Magnete tondo		1
62	Vite	ST4.2 x 1.4 x 20L	10
63	Distanziale	D22 x D16 x 6.4T	1
64	Cavo computer superiore	1000L	1
65	Cavo computer inferiore	600L	1
66	Motore		1
67	Cavo	700L	1
68	Molla	D2.2 x D14 x 55L	1
69	Vite	ST4 x 1.41 x 1 5L	4
70	Tubo interno		1
71	Copertura vite		2
72	Rondella	D16 x D8.5 x 1.2T	4
73	Cavo di trazione	D1.5 x 460L	1
74	Tampone		4
75	Cavo sensore		1
76	Vite	ST4.2 x 1.4 x 15L	4
77	Portaborraccia		1
78	Rondella plastica	D50 x D10 x 1.0T	1
79	Rondella	D25 x D8.5 x 2.0T	1
80	Vite	M8 x 1.25 x 25L	1
81	Copertura		2
82	Vite	M8 x 52L	1
83	Vite	M6 x 65L	1
84	Molla	D1.2 x 55L	1
85	Dado	M6 x 1 x 6T	1
86	Piastra fissaggio magnete		1
87	Dado nylon	M6 x 1 x 6T	1
88	Rondella	D6 x D19 x 1.5T	1
89	Rondella	D13 x D6.5 x 1.0T	1
90	Alloggiamento magnete		6
91	Magnete		7
92	Fascia toracica		1
93	Borraccia		1

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-80 20.06.12 10:31

Montaggio

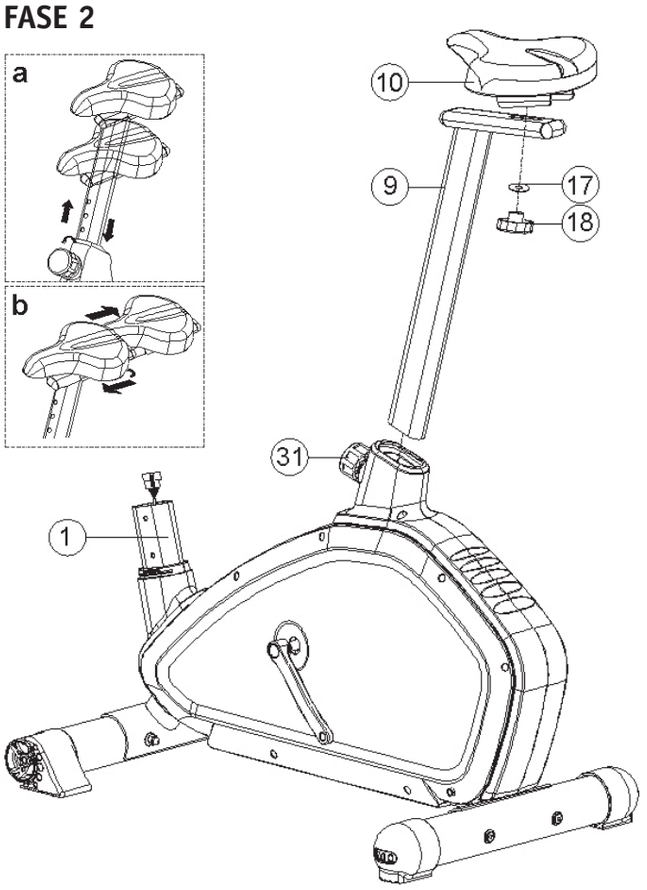
FASE 1



AVVERTENZA

1. Appoggiare sul pavimento la base d'appoggio anteriore (4) e quella posteriore (2) come indicato in figura.
2. Montare le due basi d'appoggio sul telaio (1). A tale scopo utilizzare quattro viti a brugola (7), quattro dadi a cappello (6), quattro rondelle elastiche (12) con una rondella cad. (13).

FASE 2



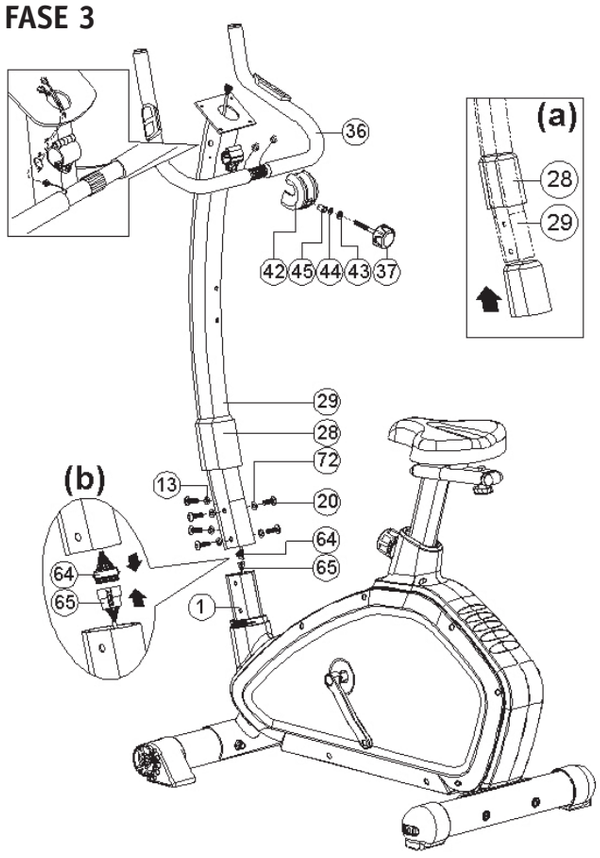
AVVERTENZA

1. Avvitare la vite di bloccaggio (31) nel foro del telaio (1).
2. Inserire il tubo di supporto della sella (9) nel telaio.
3. Allineare un foro del tubo di supporto della sella alla vite di bloccaggio.
4. Per regolare l'altezza del tubo di supporto della sella, tirare la sporgenza della vite di bloccaggio in direzione del manubrio (v. Fig. a).
5. Accertarsi che la vite di bloccaggio scatti saldamente in posizione e sia correttamente serrata.
6. Fissare quindi la sella (10) al tubo di supporto (9) mediante la rondella (17) e la manopola di bloccaggio (18). La distanza tra la sella e il manubrio può essere regolata in continuo in base alla taglia dell'utilizzatore (v. Fig. b).

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-81 20.06.12 10:31

Montaggio

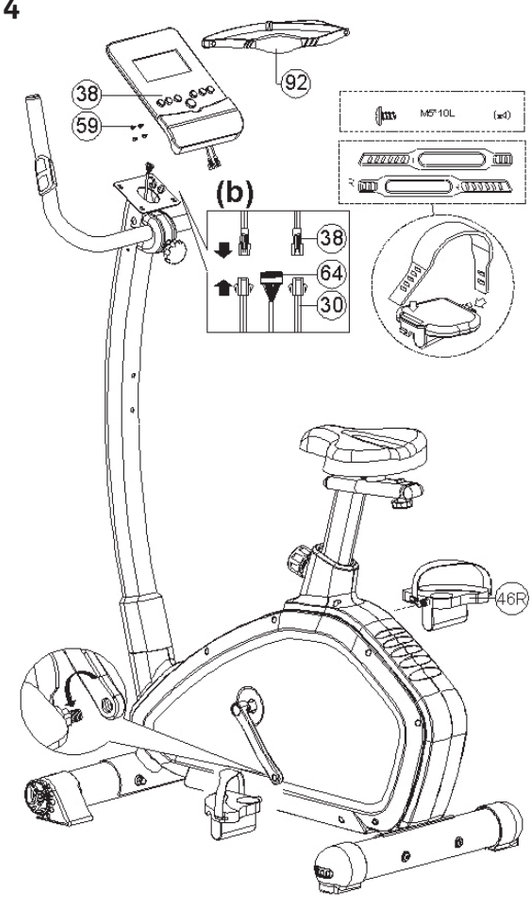
FASE 3



AVVERTENZA

1. Collegare il cavo computer superiore al cavo computer inferiore (64 + 65) (v. fig. b).
2. Spingere sul telaio principale (1) il tubo di supporto del manubrio (29) completo della copertura (28) (v. fig. a). Fare attenzione a non schiacciare il cavo del computer.
3. Fissare ora al telaio il tubo di supporto del manubrio con sei viti a brugola (20) e sei rondelle ciascuna (13 + 72).
4. Bloccare il manubrio (36) nell'apposito morsetto di chiusura.
5. Fissare il manubrio completo di copertura (42) con la vite di bloccaggio (37), la rondella e la rondella elastica (43 + 44) e il distanziale (45).
6. Tirare verso l'alto il cavo del sensore delle pulsazioni (30) attraverso i fori laterali del tubo di supporto del manubrio (v. Fig.).

FASE 4



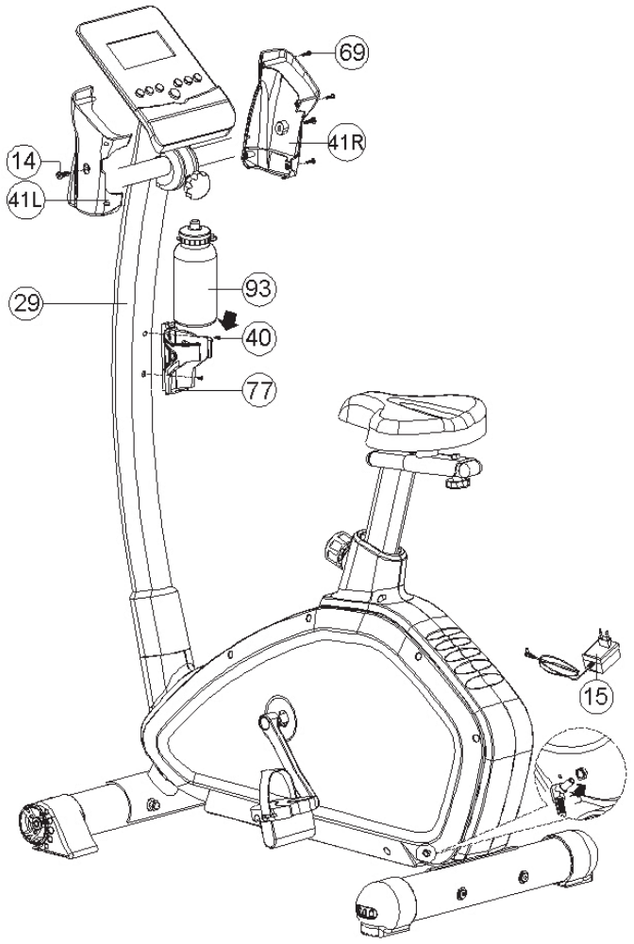
AVVERTENZA

1. Montare il pedale sinistro (46L) e destro (46R). Durante il montaggio, accertarsi che entrambi i pedali siano montati sul lato giusto, poiché in caso contrario potrebbero rompersi. Il pedale destro viene avvitato in senso orario e il sinistro in senso antiorario. Per una migliore identificazione, i pedali sono contrassegnati con una «L» per sinistra e «R» per destra. Stringere bene entrambi i pedali.
2. Collegare il cavo computer superiore (64) e i cavi dei sensori delle pulsazioni (30) al display (38).
3. Fissare il display al tubo di supporto del manubrio con quattro viti (59).

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-82 20.06.12 10:31

Montaggio

FASE 5



AVVERTENZA

1. Montare la copertura sinistra e destra (41L + 41R) con due viti (14) e quattro viti piccole (69).
2. Fissare il portaborraccia (77) al tubo di supporto del manubrio (29) con due viti (40).
3. Sistemare l'apparecchio nella posizione prevista.
4. Con l'ausilio dei dispositivi posteriori di regolazione dell'altezza sinistro e destro, allineare l'home trainer in modo tale che risulti fermo e stabile.
5. Inserire la spina dell'alimentatore nella presa all'estremità posteriore sinistra dell'home trainer.
6. Quindi collegare l'alimentatore alla presa elettrica. L'apparecchio è pronto per l'uso.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-83 20.06.12 10:31

Istruzioni per l'allenamento

L'utilizzo di un apparecchio per il fitness offre numerosi vantaggi. Permette di migliorare la forma fisica, di tonificare i muscoli ed anche di perdere peso se abbinato a una dieta ipocalorica.

ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO/ AVVERTENZE

Per ottenere un allenamento ottimale, prima di iniziare dovreste considerare alcuni aspetti importanti relativi alle sue modalità (come allenarsi) e all'organizzazione dell'allenamento. Per migliorare la propria salute e il proprio fisico, nella pianificazione dell'allenamento si dovrebbe tenere conto dei seguenti fattori:

A Intensità

L'allenamento deve essere organizzato in modo tale che la sollecitazione fisica durante l'allenamento sia superiore alla sollecitazione normale. Non devono però subentrare affanno o eccessiva spossatezza. Con un allenamento efficace, il battito cardiaco dovrebbe variare tra il 70% e l'85% della soglia massima (v. anche il capitolo «Fase di allenamento»).
Durante le prime settimane di allenamento, il battito dovrebbe ammontare al 70% circa della soglia massima e nelle settimane e nei mesi successivi dovrebbe lentamente salire fino all'85%. Tali requisiti si possono incrementare, ad esempio, prolungando la durata dell'allenamento e/o aumentando i gradi di difficoltà in sintonia con il miglioramento della condizione. Con i seguenti ausili è possibile controllare la propria frequenza cardiaca:

a) Potete percepire da soli il vostro battito cardiaco e contare i battiti al minuto (ad es. sul polso) → Misurazione della frequenza cardiaca con il metodo tradizionale.
b) Potete misurare il battito mediante le superfici dei sensori applicate sul manubrio.
c) Potete determinare la vostra frequenza cardiaca anche mediante appositi cardiofrequenzimetri calibrati.

La misurazione del battito tramite il sensore è solo indicativa, poiché mediante il movimento, l'attrito, il sudore, ecc. possono verificarsi differenze rispetto al battito effettivo. In alcune persone, la variazione della resistenza cutanea dovuta alle pulsazioni è talmente bassa che il risultato non è sufficiente per una misurazione esatta del battito.

B Frequenza

Gli esperti consigliano 3–5 unità di allenamento alla settimana a seconda dell'obiettivo. L'allenamento dovrebbe essere accompagnato da un'alimentazione sana e bilanciata. Un adulto medio ha bisogno di almeno 3 unità di allenamento alla settimana per ottenere una variazione del peso corporeo o un miglioramento della forma fisica, oppure di 2 unità di allenamento alla settimana per mantenere la condizione attuale.

C Motivazione

Per portare a termine con successo un programma di allenamento, la costanza è un aspetto molto importante. Anche la preparazione mentale e il fatto di stabilire un momento e uno spazio sempre uguali per ogni unità di allenamento contribuiscono alla riuscita. È consigliabile non perdere mai di vista il proprio obiettivo personale e, se possibile, allenarsi solo quando si è di buonumore. Per notare un'evoluzione giorno dopo giorno ed avvicinarsi all'obiettivo bisogna allenarsi con costanza.

D Organizzazione delle unità di allenamento

Esistono 3 fasi che dovrebbero essere eseguite in ogni allenamento:

a) Fase di riscaldamento

b) Fase di allenamento

c) Fase di cool-down (raffreddamento)

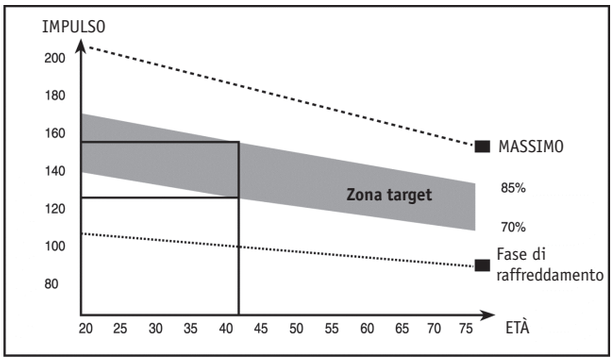
1. Fase di riscaldamento

Questa fase contribuisce a una buona irrorazione sanguigna del corpo e ad un corretto funzionamento dei muscoli. Inoltre riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Pertanto è consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento (v. fig.) prima di ogni unità di allenamento. Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. In questa fase, evitate i movimenti bruschi e non caricate i muscoli. Interrompete l'esercizio di allungamento non appena sentite dolore.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-84 20.06.12 10:31

2. Fase di allenamento

Durante l'allenamento, abbiate l'accortezza di mantenere una velocità costante e senza interruzioni. Per un allenamento ottimale, il carico dovrebbe essere scelto in modo tale che il battito cardiaco raggiunga un valore pari al 70-85% circa della soglia massima (zona target). Sulla base del grafico potrete leggere la zona target adatta a voi:



La fase di allenamento dovrebbe durare almeno 12 minuti. Per un principiante, l'allenamento dura normalmente circa 15–20 minuti.

Se dopo un po' di tempo riscontrate un miglioramento del vostro livello di forma fisica, dovreste allenarvi più a lungo e con maggiore intensità.

Durante l'allenamento prestate attenzione alla postura:

- Tenere il busto il più possibile eretto
- Rivolgere lo sguardo in avanti
- Il movimento dovrebbe essere generato il più possibile dalle gambe
- Non allenatevi senza usare le mani! –
  Le braccia hanno lo scopo di stabilizzare il corpo.
- Durante l'allenamento, sollevare leggermente i talloni come nello stile classico del fondo
- Cambiare frequentemente la posizione dell'impugnatura

3. Fase di raffreddamento

Questa fase serve a rilassare i muscoli e il sistema cardiocircolatorio. A tale scopo, ad esempio, si può procedere a velocità ridotta per circa 5 minuti. Quindi ripetere gli esercizi di allungamento descritti nella fase 1. Anche in questa fase, ricordatevi di non compiere movimenti bruschi e di non caricare i muscoli.

E Struttura muscolare

Per sviluppare i muscoli con l'home trainer, è necessario aumentare il carico di allenamento. Potreste anche riscontrare che il programma di allenamento, a causa delle vostre condizioni di forma, non può essere mantenuto per l'intera lunghezza.

In questo caso bisogna modificare il programma di allenamento nel modo seguente:

Durante la fase di riscaldamento e di raffreddamento dovreste allenarvi come di consueto. Al termine della fase degli esercizi, però, aumentate il carico in modo tale che le gambe si allenino con maggiore intensità. Se però superate la zona target delle pulsazioni dovete assolutamente ridurre la velocità!

F Perdita di peso

Il corpo, proprio come un motore, ha bisogno di «carburante» per lavorare correttamente. La muscolatura riceve ossigeno dall'apparato cardiovascolare del corpo. Questo ossigeno viene utilizzato per fornire energia ai muscoli, ma anche per bruciare i carboidrati o i grassi. A causa della composizione chimica, la trasformazione del grasso corporeo in energia può avvenire solo se si svolge un allenamento aerobico, ossia se è presente una quantità sufficiente di ossigeno durante l'allenamento. Nell'allenamento anaerobico («senza respiro») predomina una condizione di carenza d'ossigeno, per cui non è possibile bruciare i grassi. Il corpo, tra il 50% e l'80% delle pulsazioni massime (pulsazioni massime = 220 – l'età), dispone ancora di sufficiente ossigeno e in questo intervallo può ottenere i migliori risultati in riferimento alla combustione dei grassi. La combustione dei grassi aumenta quanto più frequentemente e a lungo si compie un allenamento di questo tipo.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-85 20.06.12 10:31

Uso

IMPOSTAZIONI INIZIALI

Dopo aver messo in funzione l'apparecchio inserendo la spina nella presa elettrica, per una corretta visualizzazione è necessario inserire la data e l'ora correnti.

Regolazione

1. Selezionare il valore corretto con i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE. Inserire in successione i seguenti valori: anno/mese/giorno/ora/minuto.

Quindi è possibile inserire i propri dati personali. Questa operazione è necessaria, poiché altrimenti vari programmi e test non funzionerebbero correttamente o visualizzerebbero risultati errati. È possibile salvare fino a 9 profili utente (U1 – U9). Se nell'apparecchio sono già salvati uno o più profili utente, a questo punto è possibile selezionare un profilo con i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.

Inserimento profilo utente

1. Selezionare il profilo utente desiderato (U1 – U9) con i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.

2. Inserire ora i seguenti valori utilizzando i tasti SU/GIÙ (valori) e il tasto MODE (conferma):

   A) SESSO (♀/♂)

   B) ETÀ (AGE)

   C) ALTEZZA (HGT)

   D) PESO (WGT)

FUNZIONI DEI TASTI

START/STOP:
Con questo tasto si avvia e si termina un allenamento.

AUF/AB (SU/GIÙ):
Con i tasti SU/GIÙ è possibile selezionare vari programmi e impostare valori. Inoltre, con questi tasti è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico durante l'allenamento.

ZURÜCKSTELLEN (RESET):
Con questo tasto si azzera il valore appena inserito. Tenendo premuto il tasto RESET per circa 4 secondi si azzerano tutti i valori dei programmi impostati. In seguito è possibile selezionare uno dei 9 profili utente (U1 – U9).

MODUS (MODE):
Con questo tasto è possibile confermare i programmi e valori selezionati (come ad es. parametri di allenamento, dati personali, ecc.). Durante l'allenamento, con questo tasto è possibile richiamare varie informazioni sul display.

KÖRPERFETT (GRASSO CORPOREO):
Con questo tasto si avvia l'analisi del grasso corporeo. Altre informazioni sono riportate nel capitolo relativo all'analisi del grasso corporeo (richiamo di calorie, watt, ecc.).

TEST:
Con il tasto TEST è possibile effettuare un test della forma fisica. Altre informazioni sono riportate nel capitolo relativo al test della forma fisica.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-86 20.06.12 10:31

INFORMAZIONI VISUALIZZATE

Il display LCD, in caso di inattività, passa automaticamente in modalità SLEEP dopo 4 minuti. In questa modalità, il fitness computer visualizza la temperatura, l'ora e la data. La modalità SLEEP si interrompe premendo un tasto qualsiasi.

1. TEMPO
   Il computer indica il tempo di allenamento corrente. Se viene impostato un tempo, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Tempo massimo impostabile: 1–99 minuti)

2. VELOCITÀ
   Il computer indica la velocità corrente. (0,0–99.9 km/h). In alcuni modelli vengono visualizzati in alternanza anche i giri di pedale al minuto («RPM»).

3. DISTANZA
   Il computer indica la distanza percorsa. Se viene impostata una distanza, il contatore esegue un conto alla rovescia e al termine dello stesso (0:00) si percepisce un segnale acustico. (Distanza massima impostabile: -0,1 –99,9 km)

4. CALORIE
   Qui il computer indica le calorie consumate durante l'allenamento. Per l'inserimento di un numero impostabile di calorie è possibile effettuare la selezione in passi da 10, da un minimo di 10 a un massimo di 990 kcal. In questo caso il display esegue un conto alla rovescia fino a zero. Una volta raggiunto, l'allenamento si conclude e si percepisce un segnale acustico.

5. PULSE
   La visualizzazione PULSE riproduce la frequenza cardiaca corrente in battiti al minuto. Il display può indicare valori corretti solo se i due sensori presenti sull'impugnatura vengono impugnati correttamente. Potrebbero trascorrere fino a 2 minuti prima di visualizzare la frequenza cardiaca.

6. WATT
   Il computer indica la potenza in Watt (10-350).

7. LIVELLI DI CARICO
   Ogni programma possiede 16 livelli di carico. Il display LCD mostra 20 colonne (orizzontali) e un massimo di 16 barre (verticali). Una barra corrisponde a un livello di carico. La colonna lampeggiante riproduce, a seconda dell'impostazione, l'avanzamento del tempo o la distanza. Mediante i tasti SU/GIÙ è possibile aumentare e ridurre i livelli di carico anche nel corso dell'allenamento (visualizzazione WDST). Questo non è possibile nei programmi che impostano automaticamente i livelli di carico (come ad es. WATT o PULSE).

PARAMETRI DI ALLENAMENTO

I parametri di allenamento sono impostazioni target che è possibile impostare in ciascun programma di allenamento. Si può scegliere tra i seguenti parametri di allenamento:

Parametri	Intervallo di regolazione	Valore standard	Incremento/ decremento	Nota
Tempo	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Distanza	0,1~99,9	0,0	+/- 0,1	
Calorie	10~990	0	+/- 10	
Pulsazioni	30~240	0	+/- 1	
Watt	10~350	120	+/- 5	Questo valore può essere impostato solo nel programma Watt.

In generale è possibile selezionare o anche combinare più parametri di allenamento. Alcuni parametri non sono impostabili in determinati programmi.

I parametri di allenamento possono essere impostati sempre e soltanto dopo la selezione del programma di allenamento. Una descrizione esatta è disponibile nella descrizione delle impostazioni del rispettivo programma.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-87 20.06.12 10:31

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

Dopo l'accensione dell'apparecchio, mediante i tasti SU/GIÙ è possibile selezionare il programma di allenamento desiderato. Con il tasto MODE e i tasti SU/GIÙ è possibile selezionare altri sottoprogrammi (se disponibili).

Si può scegliere tra i seguenti programmi di allenamento:

Manuale	(MAN)	
Programmi Professionali I	(PROG)	(P1–P12)
Programmi utente	(USER)	
Programma pulse	(HRC)	(55%/75%/90%/TAG)
Programma Watt	(WATT)	

A Manuale (MAN)

In questo programma di allenamento è possibile stabilire individualmente il grado di difficoltà.

1. Selezionare il programma Manuale (MAN) mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.
2. Ora impostare un livello di carico adatto (WDST) con i tasti SU/GIÙ.
3. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto MODE. Impostare i valori mediante i tasti SU/GIÙ e confermare ogni volta con il tasto MODE.
4. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico (WDST) mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto RESET. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

B Profil-Programme (PROG/P1–P12)

Nel programma Professionale I sono disponibili 12 sottoprogrammi con andamenti del carico diversificati.

1. Selezionare il programma Professionale I «PROG» mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.
2. Impostare uno dei 12 sottoprogrammi (P1–P12) premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.
3. Selezionare un livello di carico adatto (WDST) con i tasti SU/GIÙ.
4. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto MODE e inserire i valori con i tasti SU/GIÙ.
5. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico (WDST) mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto RESET. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

C Programma utente (USER)

Nel programma utente è possibile progettare individualmente un programma Professionale I a seconda delle esigenze. In questo caso, i livelli di carico e le sequenze possono essere scelti liberamente dall'utente. Dopo l'inserimento dei dati, il programma viene memorizzato e sarà nuovamente disponibile anche al successivo allenamento.

1. Selezionare il programma Utente (USER) mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-88 20.06.12 10:31

2. A questo punto è possibile selezionare il proprio programma Professionale I mediante i tasti SU/GIÙ (intensità del livello di carico) e confermare con il tasto MODE (selezionare la colonna/confermare).

3. er salvare il profilo, tenere premuto il tasto MODE per circa 3 secondi.

4. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto MODE e inserire i valori con i tasti SU/GIÙ.

5. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre i livelli di carico (WDST) mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto RESET. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

D Programma Pulse (HRC – 55%/75%/90%/TAG)

Nei programmi Pulse, il livello di carico viene impostato dal computer e adattato automaticamente in funzione delle pulsazioni correnti e della frequenza cardiaca o del programma impostati. Durante l'allenamento, i livelli di carico aumentano o si riducono a seconda delle pulsazioni.

55% pulsazioni target = 55% di (220 – età)

75% pulsazioni target = 75% di (220 – età)

90% pulsazioni target = 90% di (220 – età)

TAG = Programma delle pulsazioni target (pulsazioni target impostate dall'utente)

AVVERTENZA

Abbiate cura di allenarvi sempre impostando il target di pulsazioni più adatto a voi. Seguite le avvertenze e il capitolo relativo ai parametri di allenamento.

1. Selezionare il programma Pulse «HRC» mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.

2. Impostare uno dei sottoprogrammi (55%/75%/90%/TAG) premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.

3. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto MODE e inserire i valori con i tasti SU/GIÙ.

4. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto RESET. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

NOTA

In alternativa ai sensori manuali è possibile utilizzare la fascia toracica fornita. Accertarsi che sia posizionata vicino al cuore e a contatto con la pelle.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-89 20.06.12 10:31

E Programma Watt (WATT)

In questo programma, il computer seleziona automaticamente la resistenza in funzione della velocità e del valore dei watt selezionato.

1. Selezionare il programma Watt (WATT) mediante i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.
2. Impostare ora il valore dei Watt desiderato premendo i tasti SU/GIÙ e confermare con il tasto MODE.
3. Se si desidera impostare uno o più parametri di allenamento, selezionare il parametro o i parametri desiderati con il tasto MODE e inserire i valori con i tasti SU/GIÙ.
4. Infine premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento. Questa operazione è possibile anche se in precedenza non è stato selezionato alcun parametro di allenamento.

NOTA

Il computer indica se la velocità è eccessiva o insufficiente. Inoltre emette un segnale acustico.

▲ = andatura più lenta
▼ = andatura più rapida

NOTA

Non appena il conto alla rovescia di uno dei parametri impostati raggiunge lo zero, si sente un segnale acustico e il programma di allenamento si stoppa automaticamente. Se sono stati impostati altri parametri, è possibile proseguire il programma dopo aver premuto il tasto START/STOP.

Durante l'allenamento è possibile aumentare o ridurre il valore dei Watt (WATT) mediante i tasti SU/GIÙ. L'allenamento si può interrompere in qualsiasi momento premendo il tasto START/STOP. Per proseguire l'allenamento premere nuovamente il tasto START/STOP. Se si desidera terminare l'allenamento, premere invece il tasto RESET. In questo modo si ritorna alla selezione programmi.

F Analisi del grasso corporeo (GRASSO CORPOREO)

AVVERTENZA

L'analisi del grasso corporeo non è adatta a tutti. Non è indicata per i bambini di età inferiore a 7 anni, per le persone affette da patologie cardiache, per le donne incinte o per le persone sottoposte a trattamento di medicina cardiovascolare. Per le seguenti categorie di persone, è possibile che il computer visualizzi valori errati.

- Adulti di età superiore a 70 anni
- Pazienti in dialisi
- Persone affette da edemi
- Body builder, atleti professionisti, persone che praticano sport a un livello intenso
- Persone con frequenza cardiaca a riposo pari o inferiore a 60

Prima della misurazione del grasso corporeo è opportuno consultare il proprio medico, che potrà raccomandare o sconsigliare l'analisi.

Accertarsi che l'analisi del grasso corporeo venga eseguita nel proprio profilo utente personale (U1–U9). Eventualmente si può cambiare il profilo premendo il tasto RESET (per 4 sec.). Avviare la misurazione premendo il tasto GRASSO CORPOREO. Per la misurazione, appoggiare completamente le mani sui sensori e mantenere questa posizione per circa 15 secondi. Per ottenere un risultato il più possibile corretto, seguire queste avvertenze:

- Non muoversi durante la misurazione!
- Assicurarsi che vi sia un contatto sufficiente tra le dita e gli elettrodi.
- Le braccia dovrebbero essere tese (gomiti diritti).
- Non tenere le braccia troppo alte o troppo basse rispetto al corpo.

NOTA

Per visualizzare la frequenza cardiaca durante l'allenamento, non è necessario seguire i punti e le avvertenze elencati. È sufficiente appoggiare le superfici delle mani sui sensori.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-90 20.06.12 10:31

PERICOLO

I sistemi di controllo dei tassi potrebbero non essere accurate. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti svenire interrompere immediatamente l'esercizio. Rischio per la salute!

Il risultato della misurazione appare dopo 15 secondi circa. È possibile leggere informazioni sulla percentuale di grasso corporeo (%) e il BMI (body mass index, indice di massa corporea).
La tabella seguente segnala come devono essere classificati i valori calcolati. Vi invitiamo a riflettere sul fatto che i valori misurati servono solo come riferimenti per assistervi nella scelta di una modalità di allenamento il più possibile opportuna e stabilire quali sono le vostre condizioni fisiche attuali. I valori misurati devono essere utilizzati esclusivamente per l'allenamento e non hanno alcuna finalità medica.

Percentuale di grasso corporeo
Questo valore indica la percentuale di massa grassa rispetto al peso corporeo totale (quota di grasso corporeo in %).

BMI (Body Mass Index)
Il BMI indica il rapporto tra il peso e il quadrato dell'altezza. Il BMI è un valore puramente indicativo, poiché non tiene conto della corporatura, del sesso e della composizione individuale della massa corporea del soggetto, costituita da tessuto grasso e tessuto muscolare.
Per uscire dal programma premere nuovamente il tasto GRASSO CORPOREO.

	Simbolo	–	+	[triangolo verso l'alto]	[rombo]
	Valutazione	sottopeso	sportivo/snello	normale	di grasso eccessiva
Grasso corporeo	**Uomini**	< 13%	13–26%	26–30%	> 30%
(FAT %)	**Donne**	< 23%	23–36 %	36–40%	> 40%
BMI	**uomo e donna**	< 19	20–25	25–27	> 27

G Fitness-Test (TEST)

La misurazione del tasso di ripresa cardiaca serve come indicatore della forma fisica e atletica. Tanto più rapidamente la frequenza torna alla normalità dopo l'allenamento (ripresa), quanto più siete «in forma».

Subito dopo aver concluso l'allenamento, premere il tasto TEST per avviare il Fitness Test.

Quindi appoggiare subito le mani sui sensori delle pulsazioni.Dopo 60 secondi, il computer mostra una valutazione del risultato del tasso di ripresa cardiaca:
Da F 1.0 = ottimo a F 6.0 = insufficiente

È consigliabile migliorare il tasso di ripresa cardiaca fino al valore 1.0 con un costante allenamento.
Per ritornare alla selezione dei programmi premere nuovamente il tasto TEST.

NOTA

Il Fitness Test può essere eseguito solo se si utilizzano i sensori manuali delle pulsazioni durante l'allenamento.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-91 20.06.12 10:31

Cura/manutenzione

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2 – 4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. I liquidi di ogni tipo dovrebbero essere tenuti a distanza dal computer o dall'interno dell'apparecchio, poiché potrebbero causare problemi di funzionamento di seria entità. Nella parte inferiore dell'apparecchio la gomma potrebbe usurarsi a causa della cinghia. Si tratta di un fenomeno assolutamente normale.

Dati tecnici

Dimensioni:	ca. 108 cm (L) x 56 cm (B) x 139 cm (H)	Carico max.:	130 kg
Peso:	ca. 33 kg	Massa oscillante:	9 kg
Classificazione:	HA	Resistenza dei pedali:	16x, controllata dal computer
		Sistema frenante:	sistema di freni a magnete, regolabile

Smaltimento

Smaltimento dell'apparecchio per il fitness

L'apparecchio per il fitness, al termine della sua vita utile, non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve invece essere portato in un punto di raccolta per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici.

Riciclo dell'imballaggio

Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L'imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell'ambiente, consegnandolo all'apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-92 20.06.12 10:31

Dichiarazione di conformità CE

prophete keep moving

Index-01

Azienda: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Indirizzo: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marchio: **Rex**

Denominazione: **Los Angeles**

Modello: **FX-400E Crosstrainer**
CX-400E Crosstrainer
RX-400E Recumbent
BX-400E Ergobike

Si conferma che il prodotto designato è conforme ai requisiti delle seguenti direttive europee:

2004/108/CE Direttiva CEM

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 15.12.2004

2006/95/CE Direttiva bassa tensione

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 12.12.2006

La conformità del prodotto alle direttive è attestata dalla piena osservanza delle norme armonizzate e non armonizzate qui elencate:

EN 55014	Compatibilità elettromagnetica, requisiti
EN 60335	Sicurezza degli apparecchi elettrici per uso domestico
EN 61000-6-1	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-3	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-6	Compatibilità elettromagnetica, norma generica

Andre Fuchs
Direzione Tecnica
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Addetto alla conformità
Prophete GmbH & Co. KG

Luogo di emissione, Rheda-Wiedenbrück 20/03/2012

Questa dichiarazione certifica la conformità con le linee guida di cui sopra, ma nessuna garanzia in termini di proprietà della legge sulla responsabilità del produttore.

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-93 20.06.12 10:31

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia
   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.

3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.

4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.

5. Sono esclusi dalla garanzia:

   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.
   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.
   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.
   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.
     – Mancato utilizzo di ricambi originali.
     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.
   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti – lampadine – adesivi – cinghie – batterie, ecc.
   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.

6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.

7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.

8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.

9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.

10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.

11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.

12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.

13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-94 20.06.12 10:31

REX_Trainer_BX400E_12.indd I-95 20.06.12 10:31

REX SPORT

REX BX-400 E
HOMETRAINER

BEDIENINGSHANDLEIDING

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-97 20.06.12 10:32

Inhoudsopgave

Voorwoord **NL-99**
Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen **NL-99**
Belangrijke veiligheidsinstructies **NL-100**
Explosietekening **NL-101**
Onderdelenlijst **NL-102**
Montage **NL-105**

Trainingshandleiding **NL-108**
Trainingsinrichting/-aanwijzingen NL-108
A Intensiteit NL-108
B Frequentie NL-108
C Motivatie NL-108
D Organisatie van de trainingseenheden NL-108
1. Opwarmfase NL-108
2. Trainingsfase NL-109
3. Afkoelfase NL-109
E Spieropbouw NL-109
F Gewichtsafname NL-109

Bediening **NL-110**
Voorinstellingen NL-110
Functie van de knoppen NL-110
Weergegeven informatie NL-111
Trainingsparameters NL-111
Trainingsprogramma NL-112
A Handmatig NL-112
B Profil-programma NL-112
C Gebruikersprogramma NL-112
D Polsslagprogramma NL-113
E Watt-programma NL-114
F Lichaamsvetanalyse NL-114
Aandeel lichaamsvet NL-115
BMI NL-115
G Fitnesstest NL-115

Verzorging/onderhoud **NL-116**
Technische gegevens **NL-116**
Afvalverwijdering **NL-116**
Garantie **NL-118**

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-98 20.06.12 10:32

Voorwoord

Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:

WAARSCHUWING

Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.

ATTENTIE

Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.

Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-99 20.06.12 10:32

Belangrijke veiligheidsinstructies

Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.

Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat voldoet aan DIN EN 957-1/5 en is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Gebruik het apparaat uitsluitend in droge binnenruimtes bij omgevingstemperatuur. Tegen vocht, stof/vuil en extreme temperatuurschommelingen beschermen.

Plaats het apparaat alleen op een vaste, vlakke ondergrond en gebruik een beschermende afdekking voor de vloer/vloerbedekking. Verwijder alle voorwerpen met scherpe randen uit de omgeving en laat rond het apparaat een ruimte vrij van min. 0,5 m

Verzeker u ervan dat er nooit vloeistoffen (incl. lichaamszweet!) binnen in het apparaat of in de fitnesscomputer terechtkomen.

Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven! Als u tijdens de montage of de controle defecte onderdelen vindt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort, stop uw training dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat niet meer tot het probleem is verholpen.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd. Laat reparaties alleen door vakmensen uitvoeren en gebruik altijd originele onderdelen.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 130 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.

Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken.

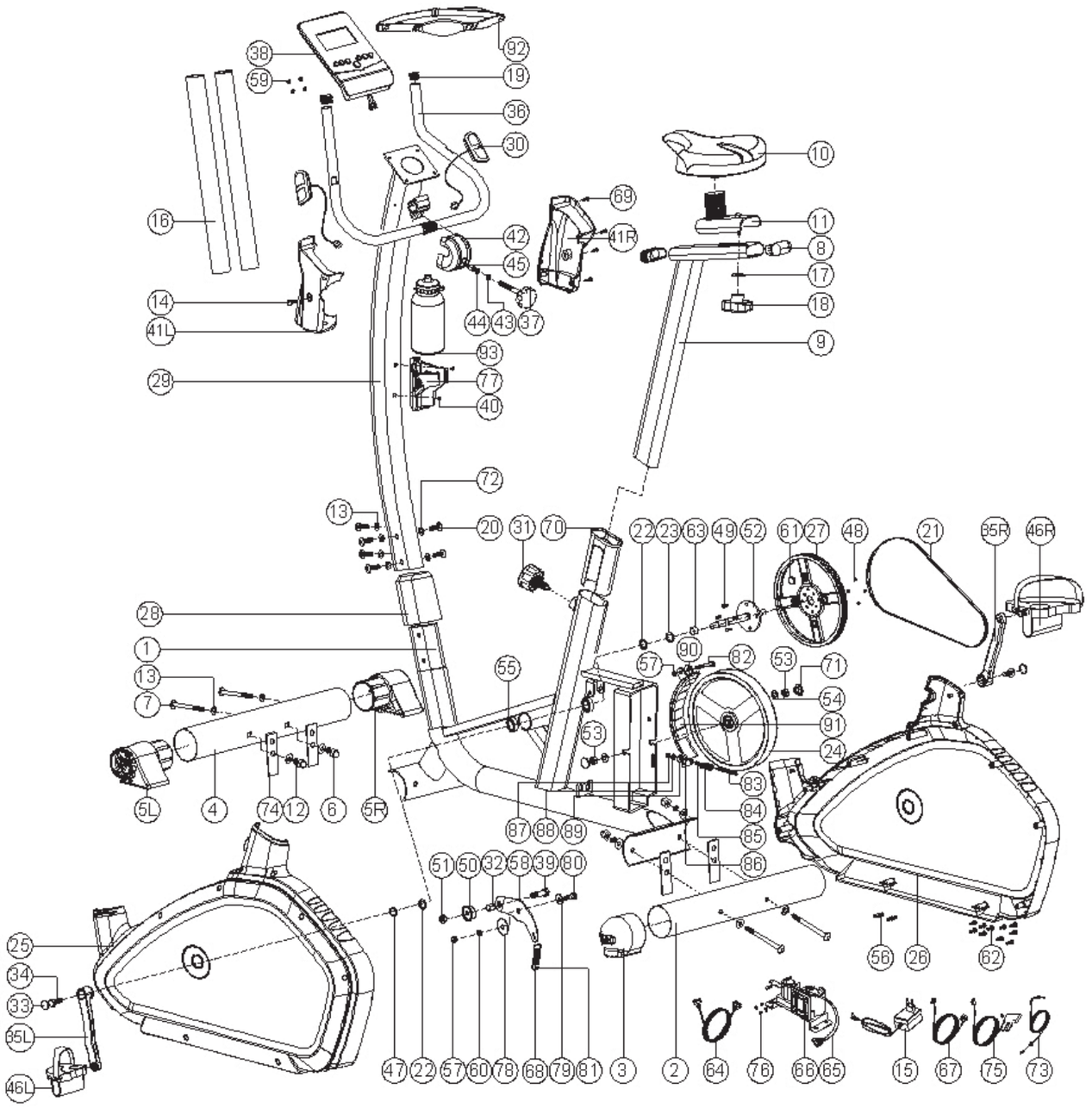
Wees voorzichtig bij het opheffen en verplaatsen van het apparaat ter voorkoming van bijv. rugproblemen. Gebruik zo mogelijk altijd heftechnieken of zoek hulp.

Gebruik voor de werking alleen de meegeleverde originele adapter. Het apparaat is, net als de adapter, alleen bestemd voor gebruik binnen. Als stroomtoevoer mag alleen een beveiligd 220–240 V/50Hz stopcontact worden gebruikt! Levensgevaar!

Trek na de training de stekker uit het stopcontact om het apparaat te reinigen of onderhoud te plegen.

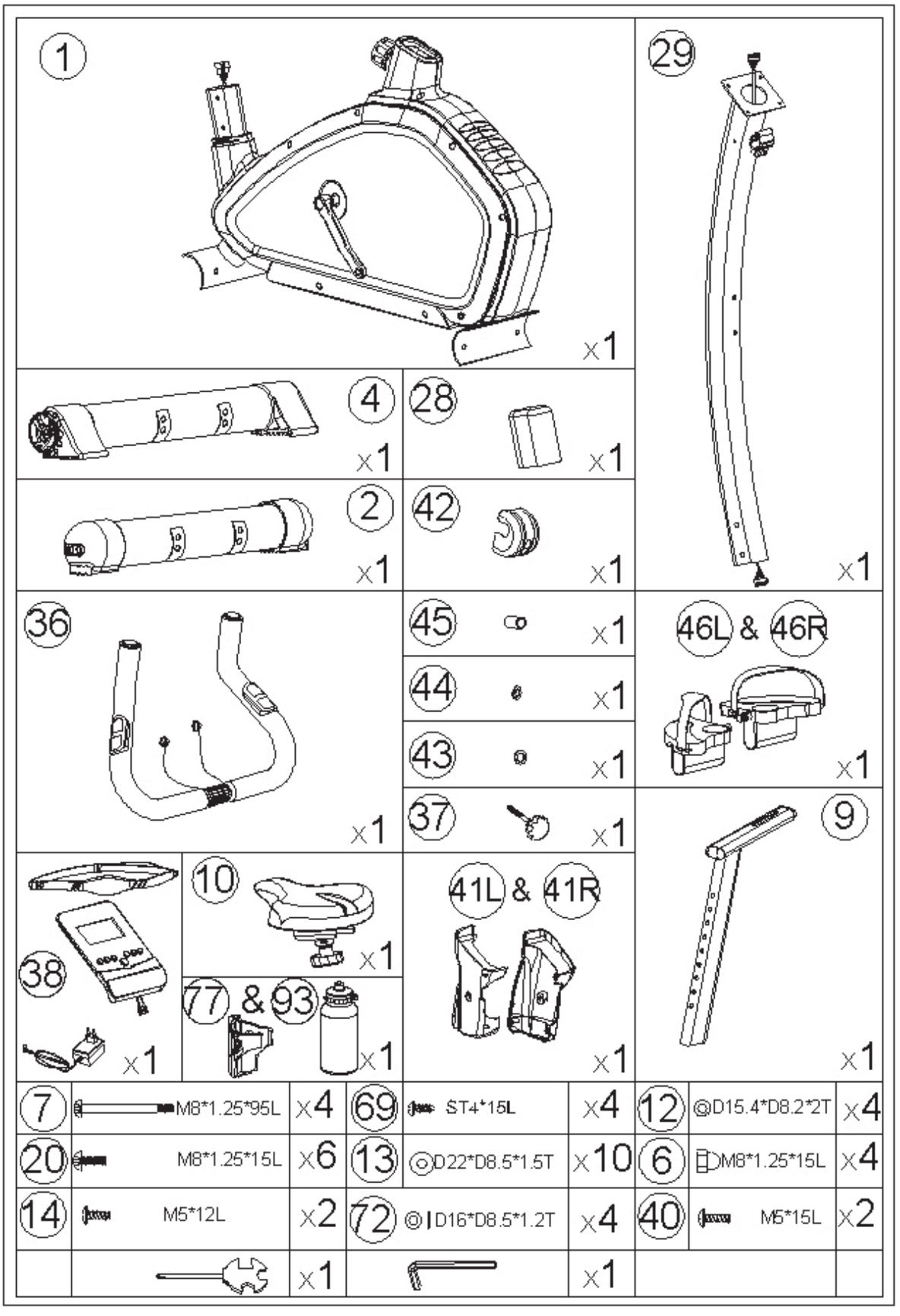
REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-100 20.06.12 10:32

Explosietekening



REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-101 20.06.12 10:32

Onderdelenlijst



REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-102 20.06.12 10:32

Nr.	Naam	Grootte	Aantal
1	frame		1
2	voet achter		1
3	hoogteregeling		2
4	voet voor		1
5L	transportrol links voor		1
5R	transportrol rechts voor		1
6	dopmoer	M8 x 1.25 x 15L	4
7	inbusbout	M8 x 1.25 x 95L	4
8	afdekkap		2
9	zadelsteunbuis		1
10	zadel	DD-356	1
11	zadelschuifgeleiding		1
12	veerring	D15.4 x D8.2 x 2T	8
13	onderlegring	D22 x D8.5 x 1.5T	10
14	bout	ST4 x 1.41x15L	2
15	netstekker		1
16	soft handgreep	D20 x 7Tx560L	2
17	onderlegring	D25 x D8.5 x 2T	1
18	stelknop		1
19	stop		2
20	inbusbout	M8 x 1.25 x 15L	6
21	riem		1
22	onderlegring	D21 x D16.2 x 0.3T	2
23	onderlegring	D24 x D16 x 1.5T	1
24	vliegwiel		1
25	kettingbeschermer links		1
26	kettingbeschermer rechts		1
27	aandrijfwiel		1
28	afdekking		1
29	stuursteunbuis		1
30	polsslagsensor		2
	Kabel polsslagsensor		2
31	stelschroef		1
32	bus	D20 x D14 x 11.5	1
33	bout afdekking		2
34	bout	M8 x 1.25 x 25	2
35L	pedaalarm links		1
35R	pedaalarm rechts		1
36	stuur		1
37	stelschroef		1
38	display	SM-2613-71	1
39	inbusbout	M10 x 35L	1
40	bout	M5 x 0.8 x 15L	2
41L	afdekking links		1
41R	afdekking rechts		1
42	afdekking		1
43	onderlegring	D16 x D8.5 x 1.2T	1
44	veerring	D15.4 x D8.2 x 2T	1
45	bus	D8.2 x D12.7 x 33	1
46L	pedaal		1
46R	pedaal		1
47	C-clip	S-16(1T)	1
48	nylonmoer	M6 x 1.0 x 6T	4
49	bout	M6 x 1.0 x 15L	4
50	vrijloopwiel		1
51	kunststof dopmoer	M10 x 1.5 x 10T	1
52	crankas		1
53	moer zelfborgend	3/8"-26UNF x 6.5T	2

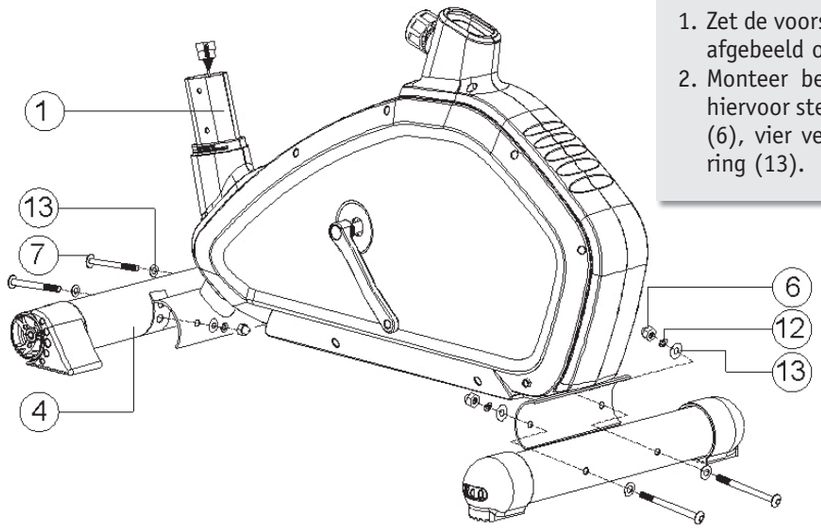
REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-103 20.06.12 10:32

Nr.	Naam	Grootte	Aantal
54	veerring	D22 x D10 x 2T	2
55	geleiding	#99502	2
56	pen		2
57	nylonmoer	M8 x 1.25 x 8T	2
58	bevestigingsplaat vrijloopwiel		1
59	bout	M5 x 10L	4
60	moer	M8 x 1.25 x 6T	1
61	magneet rond		1
62	bout	ST4.2 x 1.4 x 20L	10
63	afstandhouder	D22 x D16 x 6.4T	1
64	bovenste computerkabel	1000L	1
65	onderste computerkabel	600L	1
66	motor		1
67	kabel	700L	1
68	veer	D2.2 x D14 x 55L	1
69	bout	ST4 x 1.41 x 1 5L	4
70	binnenbuis		1
71	bout afdekking		2
72	onderlegring	D16 x D8.5 x 1.2T	4
73	trekkabel	D1.5 x 460L	1
74	buffer		4
75	sensorkabel		1
76	bout	ST4.2 x 1.4 x 15L	4
77	drinkfleshouder		1
78	onderlegring plastic	D50 x D10 x 1.0T	1
79	onderlegring	D25 x D8.5 x 2.0T	1
80	bout	M8 x 1.25 x 25L	1
81	plastic afdekking		2
82	bout	M8 x 52L	1
83	bout	M6 x 65L	1
84	veer	D1.2 x 55L	1
85	moer	M6 x 1 x 6T	1
86	bevestigingsplaat magneet		1
87	nylonmoer	M6 x 1 x 6T	1
88	onderlegring	D6 x D19 x 1.5T	1
89	onderlegring	D13 x D6.5 x 1.0T	1
90	magneetbehuizing		6
91	magneet		7
92	borstgordel		1
93	drinkfles		1

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-104 20.06.12 10:32

Montage

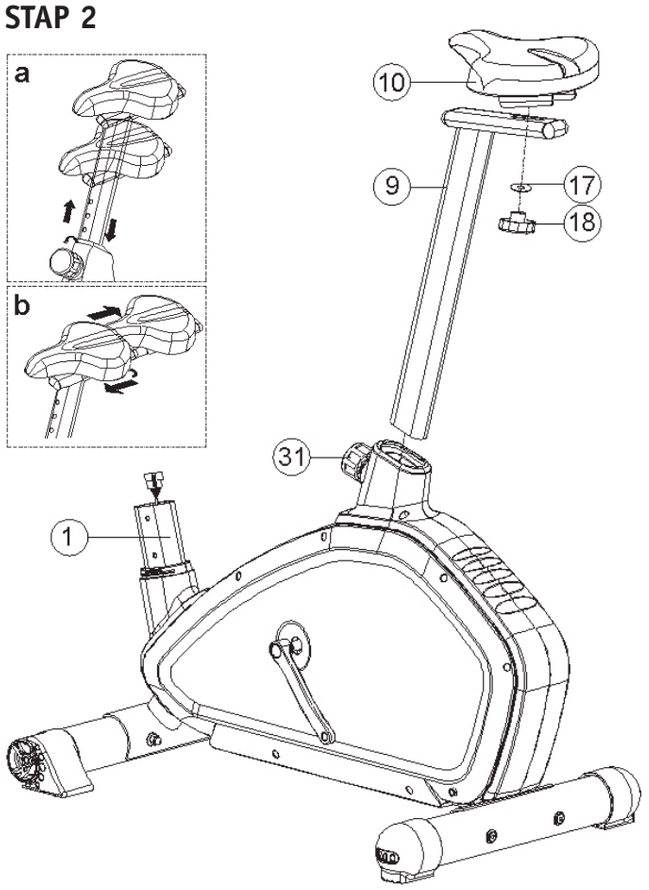
STAP 1



ATTENTIE

1. Zet de voorste voet (4) en de achterste voet (2) zoals afgebeeld op de vloer.
2. Monteer beide voeten aan het frame (1). Gebruik hiervoor steeds vier inbusbouten (7), vier dopmoeren (6), vier veerringen (12) met telkens een onderlegring (13).

STAP 2



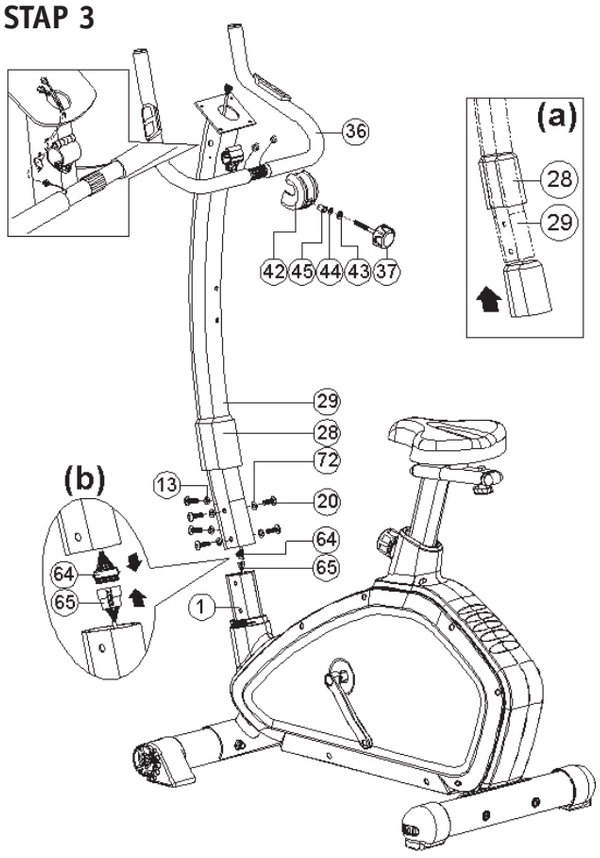
ATTENTIE

1. Draai de stelbout (31) in het gat van het frame (1).
2. Breng de zadelsteunbuis (9) in het frame.
3. Breng een gat van de zadelsteunbuis in lijn met de stelschroef.
4. Trek voor de hoogteverstelling van de zadelsteunbuis de knop van de stelbout in de richting van het stuur (zie afb. a).
5. Verzeker u ervan dat de stelbout goed vastklikt en draai hem vast aan.
6. Bevestig daarna het zadel (10) aan de zadelsteunbuis (9) met behulp van de onderlegring (17) en stelknop (18). De zadelafstand tot het stuur kunt u traploos aan uw lichaamsgrootte aanpassen (zie afb. b).

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-105 20.06.12 10:32

Montage

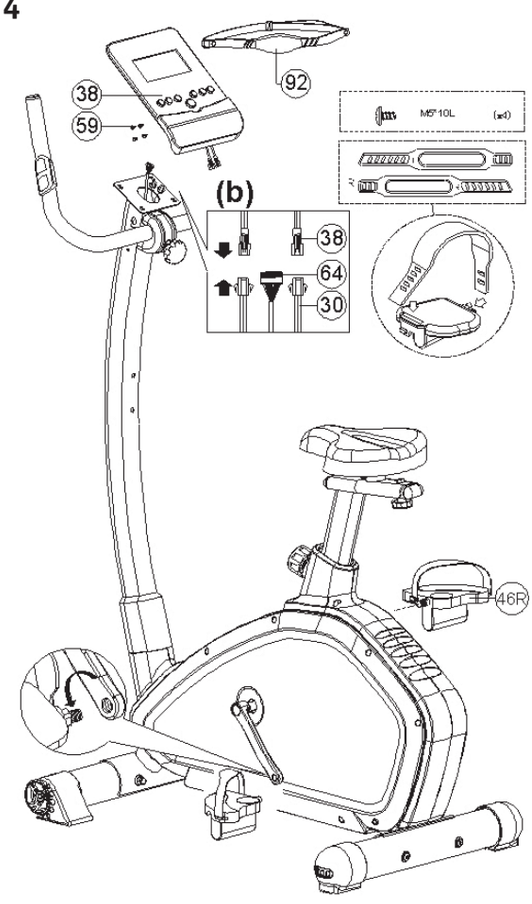
STAP 3



ATTENTIE

1. Verbind de bovenste met de onderste computerkabel (64 + 65) (zie afb. b).
2. Schuif de stuursteunbuis (29) samen met de afdekking (28) op het hoofdframe (1) (zie afb. a).
   Let er daarbij op dat de computerkabel niet wordt vastgeklemd.
3. Bevestig nu de stuursteunbuis met zes inbusbouten (20) en zes onderlegringen (13 + 72) aan het frame.
4. Klem daarna het stuur (36) in de stuursluitklem.
5. Fixeer het stuur samen met afdekking (42) met de stelbout (37), de onderlegring en veerring (43 + 44) evenals de afstandshuls (45).
6. Trek steeds de polsslagsensorkabel (30) van het stuur door de zijgaten in de stuursteunbuis naar boven (zie afb.).

STAP 4



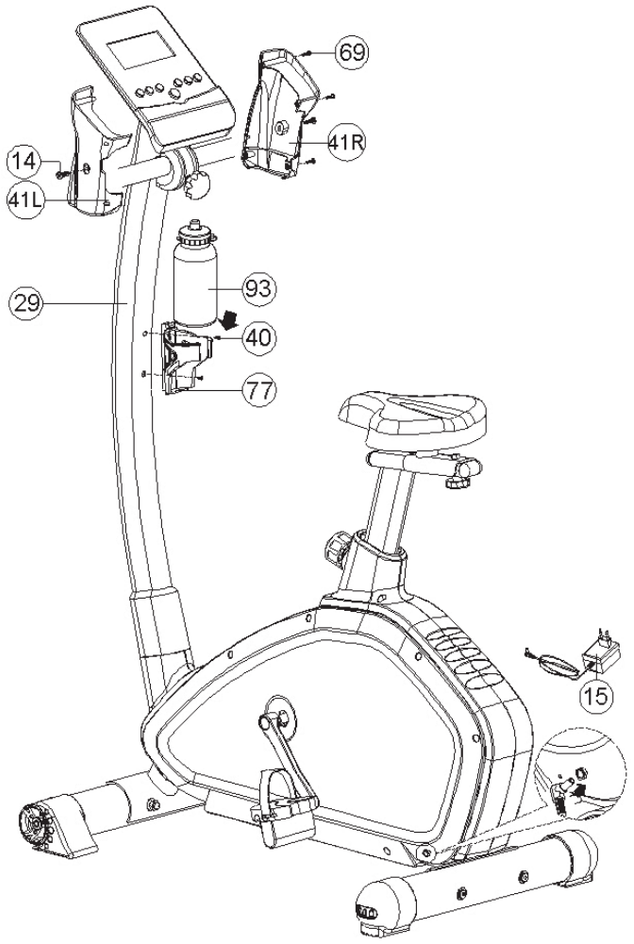
ATTENTIE

1. Monteer nu de linker (46L) en rechter (46R) pedaal. Let er bij de montage op dat beide pedalen aan de juiste zijde worden gemonteerd, omdat zij anders kunnen afbreken. Het rechter pedaal wordt met de wijzers van de klok mee en het linker tegen de wijzers van de klok in vastgeschroefd. Voor een betere identificatie zijn de pedalen met een „L" voor links of een „R" voor rechts gemarkeerd. Draai de beide pedalen stevig vast.
2. Verbind de bovenste computerkabel (64) en de kabel van de polsslagsensor (30) met de display (38).
3. Maak de display met vier bouten (59) aan de stuursteunbuis vast.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-106 20.06.12 10:32

Montage

STAP 5



ATTENTIE

1. Monteer de linker en rechter afdekking (41L +41R) met twee bouten (14) en vier kleine boutjes (69).
2. Maak de drinkfleshouder (77) met twee bouten (40) aan de stuursteunbuis (29) vast.
3. Plaats het apparaat op de daarvoor bestemde plek.
4. Stel de hometrainer met de achterste linker en rechter hoogteregeling zo af, dat hij veilig en vast staat.
5. Steek de stekker van de adapter in de bus aan de linker achterkant van de hometrainer.
6. Steek daarna de adapter in het stopcontact.
   Het apparaat is bedrijfsklaar.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-107 20.06.12 10:32

Trainingshandleiding

Het gebruik van uw fitnessapparaat zal u tal van voordelen bieden. Het zal uw lichamelijke conditie verbeteren, uw spieren accentueren en in combinatie met een caloriearm dieet u ook helpen af te vallen.

TRAININGSINRICHTING/-AANWIJZINGEN

Om een optimale training te bereiken, moet u voor aanvang van de training een paar belangrijke zaken met betrekking tot de manier (waarop men traint) en de inrichting van de training in acht nemen. Ter verbetering van de gezondheid en van uw figuur, moeten volgende factoren bij de planning van de training in aanmerking worden genomen:

A Intensiteit

De training moet zo worden ingericht, dat de lichamelijke belasting tijdens de training hoger is dan de normale belasting. Ademnood of uitputting mag echter niet optreden. Bij een effectieve training moet de polsslag tussen 70% en 85% van de maximale polsslag liggen (zie ook hoofdstuk „Trainingsfase").
Tijdens de eerste trainingsweken moet de polsslag ca. 70% van de maximale polsslag zijn en in de daarop volgende weken en maanden langzaam stijgen tot 85% van de maximale polsslag. De trainingseisen kunnen bijv. door verlenging van de trainingsduur en/of een verhoogde moeilijkheidsgraad, afhankelijk van de verbeterende conditie worden verhoogd. U hebt met volgende hulpmiddelen de mogelijkheid uw polsfrequentie te controleren:

a) U kunt uw polsslag zelf voelen en de slagen per minuut tellen (bijv aan het polsgewricht) → Meting van de polsfrequentie op gebruikelijke wijze.
b) U kunt de polsslag met behulp van de op de greep aangebrachte sensoroppervlakken meten.
c) U kunt uw polsfrequentie ook door middel van specifieke, gekalibreerde polsslagmeetapparatuur bepalen.

De polsmeting per sensor dient alleen ter oriëntering, omdat er door beweging, wrijving, zweet etc. afwijkingen van de echte polsslag kunnen ontstaan. Bij sommige mensen is de huidweerstandswijziging met betrekking tot de polsslag zo klein, dat het resultaat niet voldoende is voor een exacte polsmeting.

B Frequentie

Experts adviseren, afhankelijk van het trainingsdoel, trainingen van 3–5 eenheden per week. De training dient samen te gaan met een evenwichtige en gezonde voeding. Een doorsnee volwassene heeft min. 3 trainingseenheden per week nodig om een verandering van het lichaamsgewicht of verbetering van de conditie te bereiken en 2 trainingseenheden per week om de bestaande toestand te behouden.

C Motivatie

Om een trainingsprogramma succesvol te voltooien, is regelmaat een essentieel punt. Ook geestelijke voorbereiding, zoals een vast tijdsbestek en vaste plaats per trainingseenheid dragen daartoe bij. Het is raadzaam altijd een persoonlijk doel voor ogen te houden en, indien mogelijk, alleen te trainen als u goed gehumeurd bent. Train voortdurend om u dag voor dag verder te ontwikkelen en het trainingsdoel te benaderen.

D Organisatie van de trainingseenheden

Er zijn 3 trainingsfases die bij iedere training moeten worden gedaan:

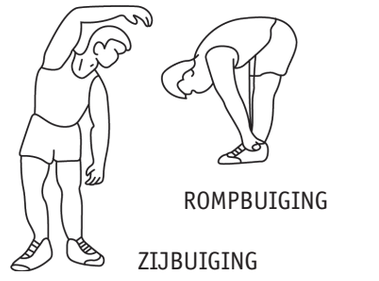
a) Opwarmfase

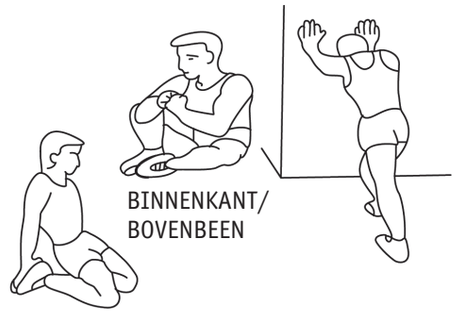
b) Trainingsfase

c) Afkoelfase

1. Opwarmfase

Deze fase draagt bij tot een goede doorbloeding van het lichaam en een goede werking van de spieren. U vermindert ook het risico op krampen en spierbeschadigingen. Daarom is het raadzaam voor iedere trainingseenheid een paar rekoefeningen (zie afb.) te doen. U moet iedere oefening ca. 30 seconden volhouden. Vermijd hierbij schokkende bewegingen en belast uw spieren niet. Stop met de rekoefening zodra het pijn doet.

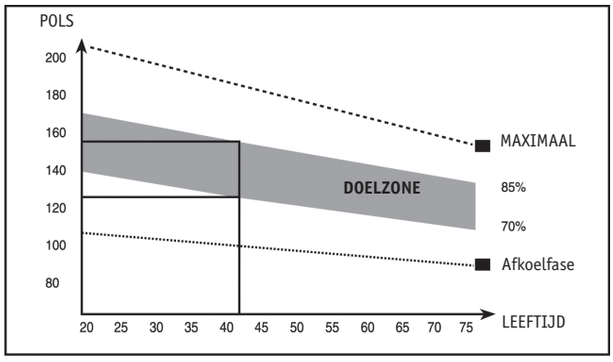




REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-108 20.06.12 10:32

2. Trainingsfase

Let er bij de training op dat uw tempo gelijkmatig en aanhoudend is. Voor een optimale training moet de belasting zo zijn gekozen, dat uw polsslag een waarde van ca. 70–85% van de maximale polsslag bereikt (doelzone) Aan de hand van de grafiek kunt u de voor u geschikte doelzone aflezen:



De trainingsfase moet minstens 12 minuten aanhouden. Voor een eerste begin is een trainingstijd van ca. 15–20 minuten gebruikelijk.

Als u na enige tijd een hoger fitnessniveau hebt bereikt, moet u eventueel langer en hoger gedoseerd trainen.

Let bij de training op uw lichaamshouding:

- Bovenlichaam zo recht mogelijk houden
- Blik naar voren richten
- De beweging moet zo mogelijk vanuit de benen komen
- Niet met losse handen trainen! –
  De armen moeten het lichaam stabiliseren.
- Hielen tijdens de training licht optrekken, zoals bij de klassieke langlaufstijl
- Vaak van greepstand veranderen

3. Afkoelfase

Deze fase dient ter ontspanning van de spieren en het cardiovasculaire systeem. Beperkt hiertoe bijv. het tempo gedurende ca. 5 minuten. Herhaal vervolgens de in fase 1 beschreven rekoefeningen. Denk eraan dat u ook in deze fase geen schokkende bewegingen maakt en dat u de spieren niet belast.

E Spieropbouw

De trainingsbelasting moet hoger worden ingesteld om uw spieren met de hometrainer op te bouwen. Onder bepaalde omstandigheden zult u merken dat het trainingsprogramma op basis van uw conditie niet in de volle lengte kan worden uitgevoerd.

Wijzig in dat geval uw trainingsschema als volgt:

U moet tijdens de opwarmfase en de afkoelfase trainen zoals u gewend bent. Verhoog echter aan het einde van de oefenfase de belasting, zodat uw benen sterker worden getraind. Als u echter de doelzone van de polsslag overschrijdt, moet u uw tempo beslist verlagen!

F Gewichtsafname

Om ervoor te zorgen dat uw lichaam goed zijn werk kan doen, heeft het net als een motor „brandstof" nodig. Het spierstelsel krijgt zuurstof van het cardiovasculaire systeem van het lichaam. Deze zuurstof wordt voor de energievoorziening van de spieren en ook voor de verbranding van koolhydraten resp. vetten gebruikt. Op basis van de chemische samenstelling kan de omzetting van lichaamsvetten in energie alleen plaatsvinden, als u een aërobe training doet, dat wil zeggen, als voldoende zuurstof bij de training aanwezig is. Bij anaërobe training („buiten adem zijn") is er gebrek aan zuurstof waardoor geen vet kan worden afgebouwd. Het lichaam heeft bij 50% tot 80% van de maximale polsslag (maximale polsslag = 220 – leeftijd) nog voldoende zuurstof en kan in dit gebied de beste resultaten met betrekking tot de vetverbranding geven. De vetverbranding neemt toe, naarmate u vaker en langer een dergelijke training uitvoert.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-109 20.06.12 10:32

Bediening

VOORINSTELLINGEN

Nadat u het apparaat door de stekker in het stopcontact te steken in bedrijf hebt genomen, moet u voor een correcte weergave datum en tijd invoeren.

Instelling

1. Kies steeds met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen de juiste waarde en bevestig met de MODUS-knop. Voer na elkaar de volgende waarden in: jaar/maand/dag/uur/minuut.

Daarna kunt u uw persoonlijke gegevens invoeren. Dit is noodzakelijk, omdat anders diverse programma's en tests niet goed werken resp. verkeerde resultaten te zien geven. U kunt max. 9 gebruikersprofielen (U1–U9) opslaan. Als er in het apparaat al gebruikersprofielen zijn opgeslagen, dan kunt u nu een profiel met de knoppen OMHOOG/OMLAAG selecteren en met de MODUS-knop bevestigen.

Invoer gebruikersprofiel

1. Selecteer met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen het gewenste gebruikersprofiel (U1–U9) en bevestig met de MODUS-knop.

2. Voer nu de volgende waarden in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen (waarde) en MODUS-knop (bevestiging):

   A) GESLACHT (♀/♂)

   B) LEEFTIJD (AGE)

   C) LENGTE (HGT)

   D) GEWICHT (WGT)

FUNCTJE VAN DE KNOPPEN

START/STOP:
Met deze knop start en beëindigt u een training.

AUF/AB (OMHOOG/OMLAAG):
Met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen kunt u verschillende programma's selecteren en waarden instellen. Bovendien kunt u met deze knoppen tijdens de training de belastingtrappen verhogen of verlagen.

ZURÜCKSTELLEN (RESETTEN):
Met deze knop wordt de juist ingevoerde waarde gereset. Als u de RESET-knop ca. 4 seconden ingedrukt houdt, dan worden alle ingestelde programmawaarden gereset. Aansluitend kunt u een van de 9 gebruikersprofielen (U1–U9) selecteren.

MODUS:
Met deze knop kunt u de geselecteerde programma's en waarden (zoals bijv. trainingsparameters, persoonlijke gegevens enz.) bevestigen. Tijdens de training kunt u met deze knop verschillende weergavegegevens oproepen.

KÖRPERFETT (LICHAAMSVET):
Met deze knop start u de lichaamsvetanalyse. Verdere informatie kunt u vinden in het hoofdstuk Lichaamsvetanalyse. (calorieën, Watt-sterkte enz.) oproepen.

TEST:
Met de TEST-knop kunt u een fitnesstest uitvoeren.Verdere informatie kunt u vinden in het hoofdstuk Fitnesstest.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-110 20.06.12 10:32

WEERGAVE-INFORMATIE

De LCD-weergave schakelt als er geen activiteit is automatisch na 4 minuten in de STANDBY-modus. In deze modus geeft de fitnesscomputer de temperatuur, de tijd en de datum aan. Door op een willekeurige knop te drukken wordt de STANDBY-modus weer onderbroken.

1. TIJD
   De computer geeft de ingestelde trainingstijd weer. Bij invoer van een insteltijd loopt de tijd terug (countdown) en na afloop van deze tijd (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (max. in te stellen tijd max. 1–99 minuten)

2. TEMPO
   De computer geeft de huidige snelheid aan. (0,0–99.9 km/h). Bij sommige modellen worden afwisselend ook de pedaalomwentelingen/min. weergegeven. („UPM")

3. AFSTAND
   De computer geeft de afgelegde afstand weer. Bij invoer van een ingestelde afstand loopt de weergave terug (countdown) en na afloop (0:00) hoort u een akoestisch signaal. (in te stellen afstand max. 0,1–99,9 km)

4. CALORIEËN
   Hier geeft de computer de tijdens de training verbrande calorieën weer. Bij invoer van een ingesteld aantal calorieën kunt u in 10 stappen van 5 tot max. 990 kcal selecteren. De weergave loopt in dit geval terug (countdown) tot nul. Daarna is de training beëindigd en klinkt er een akoestiek signaal.

5. POLSSLAG
   De POLSSLAG-weergave geeft uw huidige polsfrequentie in hartslagen per minuut weer. De weergave kan slechts correcte waarden weergeven, als u beide sensoren aan de greep goed met uw handpalmen vastpakt. Het kan soms max. 2 minuten duren tot de polsfrequentie wordt weergegeven.

6. WATT
   De computer geeft het Watt-vermogen weer (10–350).

7. BELASTINGTRAPPEN
   Ieder programma bestaat uit 16 belastingtrappen. De LCD-weergave toont u 20 kolommen (horizontaal) en 16 balken (verticaal). Een balk komt overeen met een belastingtrap. De knipperende kolom geeft volgens de actuele gegevens de voortgang van de tijd resp. afstand aan. Door middel van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen kunnen de belastingtrappen ook tijdens de lopende training worden verhoogd resp. verlaagd (weergave WDST). Bij programma's die de belastingtrappen automatisch instellen (zoals bijv. WATT of polsslagprogramma) is dit niet mogelijk.

TRAININGSPARAMETERS

Trainingsparameters zijn doelrichtlijnen die u bij elk trainingsprogramma kunt instellen. Volgende trainingsparameters kunnen worden geselecteerd:

Parameter	Instelbereik	Standaardwaarde	Stap	Opmerking
Tijd	1:00~99:00	00:00	+/- 1	
Afstand	0,1~99,9	0,0	+/- 0,1	
Calorieën	10~990	0	+/- 10	
Polsslag	30~240	0	+/- 1	
Watt	10~350	120	+/- 5	Deze waarde kan alleen in het Watt-programma worden vastgelegd.

Meestal kunt u meerdere trainingsparameters selecteren of deze ook combineren. Sommige parameters zijn in bepaalde programma's niet instelbaar.

De trainingsparameters kunnen altijd pas na selectie van het trainingsprogramma worden opgegeven. Een exacte beschrijving vindt u in de instellingenbeschrijving van het betreffende programma.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-111 20.06.12 10:32

TRAININGSPROGRAMMA

Na het inschakelen van het apparaat kan door middel van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen het gewenste trainingsprogramma worden geselecteerd. Met de MODUS-knop en de OMHOOG/OMLAAG-knoppen kunt u (indien beschikbaar) verdere subprogramma's instellen.

U kunt kiezen uit volgende trainingsprogramma's

Handmatig	(MAN)	
Profil-programma	(PROG)	(P1–P12)
Gebruikersprogramma	(USER)	
Polsslagprogramma	(HRC)	(55%/75%/90%/TAG)
Watt-programma	(WATT)	

A Handmatig (MAN)

In dit trainingsprogramma kunt u de moeilijkheidsgraad zelf bepalen.

1. Selecteer het programma Handmatig (MAN) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de MODUS-knop.
2. Stel nu een voor u geschikt belastingniveau (WDST) in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.
3. Als u en of meerdere trainingsparameters wilt instellen, dan selecteert u met de MODUS-knop de gewenste parameter(s). U stelt de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestigt steeds met de MODUS-knop.
4. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de belastingtrappen (WDST) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de RESET-knop. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

B Profil-programma (PROG/P1–P12)

In het prof l-programma kunt u kiezen uit 12 subprogramma's met totaal verschillende belastingverlopen.

1. Selecteer het prof I-programma „PROG" met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de MODUS-knop.
2. Stel nu een van de 12 subprogramma's (P1–P12) in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en te bevestigen met de MODUS-knop.
3. Selecteer een voor u geschikt belastingniveau (WDST) met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.
4. Als u een of meerdere trainingsparameters wilt opgeven, dan selecteert u met de MODUS-knop de gewenste parameter(s) en stelt u de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.
5. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de belastingtrappen (WDST) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de RESET-knop. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

C Gebruikersprogramma (USER)

In het gebruikersprogramma kunt u een profil-programma individueel afhankelijk van uw behoeften opstellen. De belastingtrappen en -reeksen kunnen hierbij vrij door u worden geselecteerd. Het programma wordt na invoer opgeslagen en staat bij de volgende training weer tot uw beschikking.

1. Selecteer het gebruikersprogramma (USER) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de MODUS-knop.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-112 20.06.12 10:32

2. U kunt nu uw eigen prof I-programma opstellen met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen (zwaarte van de belastingtrap) en de MODUS-knop (kolom selecteren/bevestigen).

3. Houd voor de opslag van het profiel de MODUS-knop ca. 3 seconden ingedrukt.

4. Als u een of meerdere trainingsparameters wilt opgeven, dan selecteert u met de MODUS-knop de gewenste parameter(s) en stelt u de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.

5. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de belastingtrappen (WDST) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de RESET-knop. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

D Polsslagprogramma (HRC – 55%/75%/90%/TAG)

Bij de polsslagprogramma's wordt de belastingtrap van de computer opgegeven en afhankelijk van de actuele polsslag en ingestelde hartfrequentie resp. programma automatisch aangepast. De belastingtrappen zullen dus tijdens de training afhankelijk van uw polsslag toe- of afnemen.

55% doelpolsslag = 55% van (220 – leeftijd)

75% doelpolsslag = 75% van (220 – leeftijd)

90% doelpolsslag = 90% van (220 – leeftijd)

TAG = doelpolsslagprogramma (door u opgegeven doelpolsslag)

ATTENTIE

Let erop dat u altijd met de voor u geschikte doelpolsslag traint. Lees de aanwijzingen en hoofdstuk Trainingsparameters

1. Selecteer het polsslagprogramma „HRC" met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de MODUS-knop.

2. Stel nu een van de subprogramma's (55%/75%/90%/TAG) in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en te bevestigen met de MODUS-knop.

3. Als u een of meerdere trainingsparameters wilt opgeven, dan selecteert u met de MODUS-knop de gewenste parameter(s) en stelt u de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.

4. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de RESET-knop. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

OPMERKING

Als alternatief voor de handsensoren kunt u de meegeleverde borstgordel gebruiken. Let erop dat deze vlakbij het hart en in contact met de huid wordt geplaatst.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-113 20.06.12 10:32

E Watt-programma (WATT)

In dit programma selecteert de computer automatisch de belastingweerstand afhankelijk van de snelheid en de geselecteerde Watt-waarde.

1. Selecteer het Watt-programma (WATT) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen en bevestig dit met de MODUS-knop.
2. Stel nu een van de gewenste Watt-waarden in door op de OMHOOG/OMLAAG-knoppen te drukken en te bevestigen met de MODUS-knop.
3. Als u een of meerdere trainingsparameters wilt opgeven, dan selecteert u met de MODUS-knop de gewenste parameter(s) en stelt u de waarde in met de OMHOOG/OMLAAG-knoppen.
4. Druk ten slotte op de START/STOP-knop om de training te beginnen. Dit is ook mogelijk, als u tevoren geen trainingsparameter hebt geselecteerd.

OPMERKING

De computer laat zien wanneer u te snel of te langzaam trapt. Er klinkt bovendien een akoestisch signaal.

▲ = langzamer trappen
▼ = sneller trappen

OPMERKING

Zodra een van de vooraf ingestelde parameters is teruggeteld tot nul, hoort u een akoestisch signaal en stopt het trainingsprogramma automatisch. Als u meer parameters vooraf hebt ingesteld, kunt u het programma voortzetten door de START/STOP-knop in te drukken.

Tijdens de training kunt u de Watt-waarde (WATT) met behulp van de OMHOOG/OMLAAG-knoppen verhogen of verlagen. U kunt de training op elk moment onderbreken door op de START/STOP-knop te drukken. Om de training voort te zetten drukt u opnieuw op de START/STOP-knop. Als u de training helemaal wilt beëindigen, dan drukt u in plaats daarvan op de RESET-knop. U gaat dan terug naar de programmaselectie.

F Lichaamsvetanalyse (LICHAAMSVET)

ATTENTIE

Let erop dat de lichaamsvetanalyse niet voor iedereen geschikt is. De analyse is niet geschikt voor kinderen jonger dan 7 jaar, mensen met een hartaandoening, zwangere vrouwen of mensen die onder behandeling zijn van een cardioloog.
Bij de volgende personen kan de computer verkeerde waarden aangeven.

- Ouderen boven de 70 jaar
- Dialysepatiënten
- Mensen die last hebben van oedeem
- Bodybuilders, profatleten, intensieve sportbeoefenaars
- Personen met een hartfrequentie in rust van 60 of lager

Raadpleeg uw arts voor de lichaamsvetmeting, omdat deze u de analyse door een individueel advies kan aan- of afraden.

Verzeker u ervan dat de lichaamsvetanalyse in uw persoonlijke gebruikersprof I (U1-U9) is uitgevoerd. U kunt evt. de prof I wisselen door de RESET-knop (ca. 4 sec.) ingedrukt te houden. Start de meting door op de LICHAAMSVET-knop te drukken. Leg uw handen voor de meting helemaal rond de sensoren en houd deze positie ca. 15 seconden vast. Let op de volgende aanwijzingen om een zo correct mogelijk resultaat te verkrijgen:

- Geen bewegingen tijdens de meting!
- Let erop dat er voldoende contact is tussen vingers en elektroden.
- De armen moeten doorgestrekt zijn (rechte ellebogen).
- Houd de armen niet te hoog of te laag voor het lichaam.

OPMERKING

Als u uw polsfrequentie tijdens de training wilt weergeven, hoeft u niet op de punten en aanwijzingen in de lijst te letten. Hiervoor is het voldoende, als u uw handpalmen gewoon op de sensoren legt.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-114 20.06.12 10:32

WAARSCHUWING

Hartslagbewaking kunnen onnauwkeurig zijn. Meer dan oefening kan leiden tot ernstig letsel of de dood. Als u zich zwak voelt onmiddellijk stoppen met trainen. Risico voor de gezondheid !

Na ca. 15 seconden wordt het meetresultaat weergegeven. U kunt gegevens over uw aandeel lichaamsvet (%) en de BMI-waarde aflezen.

De volgende tabellen geven u een aanwijzing hoe de vastgestelde waarden moeten worden gelezen. Bedenk hierbij dat de gemeten waarden slechts als aanwijzing dienen om u bij de keuze van een zo nuttig mogelijke trainingsmethode te helpen en uw huidige lichamelijke toestand te bepalen. De meetwaarden moeten uitsluitend voor de training worden gebruikt en dienen geen medisch doel.

Aandeel lichaamsvet
Deze waarde geeft aan in hoeverre uw totale lichaamsgewicht uit vetweefsel bestaat (aandeel lichaamsvet in %).

BMI (Body Mass Index)
De BMI is het lichaamsgewicht per lichaamsoppervlakte dat uit het kwadraat van de lichaamsgrootte wordt berekend. De BMI is slechts een grove richtwaarde, omdat geen rekening wordt gehouden met het postuur of geslacht noch met de individuele samenstelling van de lichaamsmassa van de mens uit vet- en spierweefsel.
U kunt het programma verlaten door opnieuw de LICHAAMSVET-knop in te drukken.

	Symbool	–	+	[Driehoek naar boven]	[Ruit]
	Beoordeling	ondergewicht	sportief/slank	normaal	tot hoog vetaandeel
Lichaamsvet	**Man**	< 13%	13–26%	26–30%	> 30%
(FAT %)	**Vrouw**	< 23%	23–36 %	36–40%	> 40%
BMI	**Man & Vrouw**	< 19	20–25	25–27	> 27

G Fitness-Test (TEST)

De meting van het hartrecuperatieniveau dient als indicator van uw lichamelijke en sportieve conditie. Hoe sneller uw hartfrequentie na de training weer naar de normale polsslag terugkeert (hartrecuperatieniveau), des te „fitter" bent u.

Druk direct na de voltooide training op de TEST-knop om de fitnesstest te starten.

Leg daarna de handen meteen weer op de handpolsslagsensoren. Na 60 seconden toont de computer het resultaat van het gemeten hartrecuperatieniveau in de vorm van cijfers:
F 1.0 = zeer goed tot F 6.0 = onvoldoende

Het is raadzaam uw hartrecuperatieniveau door constante training tot de waarde F 1.0 te verbeteren. Om naar de programmaselectie terug te keren, drukt u opnieuw op de TEST-knop.

OPMERKING

De fitnesstest kan alleen worden uitgevoerd, als u tijdens de training de handpolsslagsensoren gebruikt.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-115 20.06.12 10:32

Verzorging/onderhoud

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen. Vloeistoffen moeten uit de buurt gehouden worden van de computer of de binnenkant van het apparaat, omdat deze onder bepaalde omstandigheden tot aanzienlijke functiestoringen kunnen leiden. In het onderste gedeelte van het trainingsapparaat kan zich door de riem rubber gaan afzetten. Dit is heel normaal.

Technische gegevens

Afmetingen:	ca. 108 cm (L) x 56 cm (B) x 139 cm (H)	max. gewichtsbelasting:	130 kg
Gewicht:	ca. 33 kg	Vliegwie:	9 kg
Klasse-indeling:	HA	Trapweerstand:	16-voudig computergestuurd
		Bremssysteem:	Magnetbremssysteem, verstelbar

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen

Het fitnessapparaat mag aan het einde van de levensduur niet met het normale huishoudelijke afval worden verwijderd. Het moet op een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten worden afgegeven.

Recycling van verpakkingsmateriaal

Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-116 20.06.12 10:32

CE-conformiteitsverklaring

prophete keep moving

Index-01

Firma: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adres: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Merk: **Rex**

Aanduiding: **Los Angeles**

Model: **FX-400E Crosstrainer**
CX-400E Crosstrainer
RX-400E Recumbent
BX-400E Ergombike

Voor het genoemde product wordt bevestigd dat het voldoet aan de eisen van de volgende Europese richtlijnen.

2004/108/EG EMC-richtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 15.12.2004

2006/95/EG Laagspanningsrichtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 12.12.2006

De overeenstemming van het product met de richtlijnen wordt aangetoond door de volledige inachtneming van de geciteerde geharmoniseerde normen en niet geharmoniseerde normen:

EN 55014	Elektromagnetische compatibiliteit, eisen
EN 60335	Veiligheid van elektrische apparaten voor huishoudelijk gebruik
EN 61000-6-1	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm

Andre Fuchs
Technisch directeur
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Plaats van afgifte, Rheda-Wiedenbrück den 20.03.2012

Deze verklaring bekrachtigt de overeenstemming met de genoemde richtlijnen, garandeert echter geen eigenschappen in de zin van de productaansprakelijkheidswet.

NEDERLANDS

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-117 20.06.12 10:32

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie
   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.
   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.
   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.
   - schade die terug te voeren is tot:
     – de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.
     – het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.
     – schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.
   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.
   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH Telefoon: 0 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Fax: 0 52 42/41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Email: si-service@prophete.net
Duitsland www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH Telefoon: +49 52 42 41 08 98 24
Lindenstraße 50 Fax: +49 52 42 41 08 72
33378 Rheda-Wiedenbrück Email: si-service@prophete.net
Duitsland www.rex-sport.de

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-118 20.06.12 10:32

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-119 20.06.12 10:32

Prophete GmbH u. Co. KG

Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück

eMail: si-service@prophete.net

Technische Änderungen vorbehalten · Nachdruck verboten · Stand 06/2012 · 88740 · © Prophete GmbH u. Co. KG

REX_Trainer_BX400E_12.indd NL-120 20.06.12 10:32